

2023年 8月 みはら園献立表

盛：盛合対応あり 移：移行食対応

日 曜	献立名	やわらか食	材 料 名			おやつ	栄 養 価	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1 火	ごはん 移：肉団子の甘辛煮 ジャーマンポテト 味噌汁（玉ねぎ、ふ） ヨーグルト（ソフール）	かゆ 肉団子の甘辛煮 ジャーマンポテト 味噌汁（玉ねぎ、ふ） ヨーグルト（ソフール）	精白米／パン粉（乾燥） なたね油／上白糖 かたくり粉／じゃがいも ／有塩バター／調合油 ／焼きふ（親世ふ） カステラ	豚ひき肉／牛乳／たまご ／ロースハム／米みそ （淡色辛みそ）／かつお 加工品（かつお節） ／ソフール元気ヨーグルト	にんじん／玉葱／サ ラダ菜／青ピーマン	牛乳 カステラ	1杯 たんぱく質 脂質 食塩相当量	573 kcal 23.5 g 20.9 g 2.2 g
2 水	ごはん ぶりの照り焼き 五目きんぴら 味噌汁（えのき、油揚げ） フルーツヨーグルト	かゆ ぶりの照り焼き 五目きんぴら 味噌汁（玉葱、豆腐） フルーツヨーグルト	精白米／上白糖／し らたき／ごま油／菓 子	ぶり／プロセスチー ズ／油揚げ／米みそ ／ヨーグルト（全脂無 糖）／クリームチーズ ／牛乳	しょうが／サラダ菜 ／にんじん／ごぼう／だ いこん／えのきたけ ／温州蜜柑缶詰（果肉） ／もも（缶詰果肉）／パ ナナ／パインアップル （缶詰）	牛乳 お菓子	1杯 たんぱく質 脂質 食塩相当量	534 kcal 22.7 g 21.6 g 2.3 g
3 木	ハヤシライス 盛：親子サラダ ゼリー	ハヤシライス 盛：親子サラダ ゼリー	水稲穀粒（精白米）／じ ゃがいも／有塩バター ／薄力粉／はちみつ／上白糖 ／オリーブ油／マヨネ ーズ（全卵型）／ゼリー ／どうぶつビスケット	和牛肩（脂肪なし） ／クリーム（乳脂肪） ／鶏若鶏肉ささ身（ゆ で）／たまご／牛乳	にんじん／玉葱／サ ニールタス／きゅう り	牛乳 蒸しパン	1杯 たんぱく質 脂質 食塩相当量	573 kcal 21.5 g 20.9 g 1.8 g
4 金	ごはん 八宝菜 移：フライドポテト 味噌汁（大根、わかめ） バナナ	かゆ 八宝菜 マッシュポテト 味噌汁（大根、ふ） バナナ	精白米／かたくり粉 ／調合油／上白糖 ／ごま油／薄力粉 ／じゃがいも／大豆油 ／菓子	豚肩ロース肉／むき えび／わかめ／米み そ（淡色辛みそ）／か つお加工品（かつお 節）／牛乳	にんじん／はくさい ／ピーマン／玉葱／たけ のこ水煮／干し椎茸 ／おろししょうが／たけ のこ／だいこん／パ ナナ	牛乳 お菓子	1杯 たんぱく質 脂質 食塩相当量	520 kcal 18.7 g 19.1 g 2.8 g
7 月	ごはん 魚の蒲焼き 春雨サラダ 味噌汁（白菜、豆腐） ゼリー	かゆ 魚の蒲焼 大根サラダ 味噌汁（白菜、豆腐） ゼリー	精白米／薄力粉／調 合油／上白糖／普通 はるさめ（乾）／マヨ ネーズ（全卵型） ／ぶどうゼリー／菓子	さんま／たまご／絹 ごし豆腐／米みそ（淡 色辛みそ）／かつお加 工品（かつお節）	おろししょうが／サ ラダ菜／きゅうり ／にんじん／はくさい ／幼児用野菜&フル ーツ	野菜&フルーツジュース お菓子	1杯 たんぱく質 脂質 食塩相当量	566 kcal 16.6 g 22.8 g 2.2 g
8 火	ごはん 鶏の唐揚げ きゅうりの中華あえ マカロニスープ 果物（すいか）	かゆ 鶏団子の唐揚げ風煮 きゅうりの中華あえ マカロニスープ 果物（すいか）	精白米／かたくり粉 ／薄力粉／調合油 ／ごま油／上白糖／マ カロニ	鶏もも肉／ロースハ ム	おろししょうが／リー フレタス／きゅうり ／もやし／玉葱／セロ リ／キャベツ／にん じん／すいか	カルシン どうぶつビスケット	1杯 たんぱく質 脂質 食塩相当量	479 kcal 15.1 g 14.6 g 2.0 g
9 水	サンドイッチ（丸・卵・ジャム） 盛：ささみサラダ コーンスープ お米のムース	フレンチトースト 鶏ハンバーグ ささみサラダ コーンスープ お米のムース	食パン／バター／マ ヨネーズ／上白糖 ／調合油／薄力粉／有 塩バター／お米の ムース／菓子	ロースハム／たまご ／ささみ水煮フレ ーク／牛乳／クリーム （乳脂肪）	いちごジャム／プロ コリー／きゅうり／に んじん／とうもろこ し缶詰（クリーム） ／とうもろこし（冷 凍）	牛乳 お菓子	1杯 たんぱく質 脂質 食塩相当量	642 kcal 23.5 g 31.9 g 3.8 g
10 木	ごはん 移：コロケ 盛：ハムサラダ 味噌汁（玉葱、油揚げ） ダノン	かゆ コロケ サラダ 味噌汁（玉葱、豆腐） ダノン	精白米／じゃがいも ／大豆油／薄力粉 ／パン粉（乾燥）／調 合油／上白糖／ポー ロ	豚ひき肉／たまご ／ロースハム／油揚げ ／米みそ（淡色辛み そ）／かつお加工品 （かつお節）／プ チダノン／牛乳	玉葱／キャベツ／に んじん／きゅうり ／だいずもやし	牛乳 たまごボーロ	1杯 たんぱく質 脂質 食塩相当量	483 kcal 18.1 g 15.9 g 2.0 g
22 火	カレーライス 盛：コーンサラダ フルーツポンチ	カレーライス コーンサラダ フルーツポンチ	精白米／じゃがいも ／調合油／上白糖 ／オリーブ油／クレー プ	豚こま肉／豚、ゼラチ ン／ヤクルト	玉葱／にんじん／ト マト缶／キャベツ ／とうもろこし（冷 凍） ／きゅうり／温州蜜 柑缶詰（果肉） ／もも（缶詰 果肉）／バナナ	ヤクルト クレープ	1杯 たんぱく質 脂質 食塩相当量	493 kcal 15.0 g 10.6 g 1.9 g
23 水	ごはん 移：鮭の塩焼き 移：ブロックリーおかかあえ 豚汁 プリン	かゆ 鮭の塩焼き ブロックリーの和え物 豚汁 プリン	精白米／きといも ／カスタードプリン グ／菓子	生鮭／かつお加工 品（かつお節） ／豚モモ（脂肪なし） ／油揚げ ／木綿豆腐 ／こんぶ ／米みそ（淡色辛み そ）／牛乳	サラダ菜／ブロッ コリー ／だいこん ／ごぼう ／にんじん	牛乳 お菓子	1杯 たんぱく質 脂質 食塩相当量	490 kcal 27.1 g 20.2 g 1.5 g
24 木	ごはん 移：煮込みハンバーグ 盛：ツナサラダ 味噌汁（えのき、じゃがいも） ゼリー	かゆ 煮込みハンバーグ ツナサラダ 味噌汁（じゃがいも） ゼリー	精白米／パン粉／調 合油／上白糖 ／なたね油 ／じゃがいも ／ゼリー	豚ひき肉／牛ひき肉 ／牛乳 ／たまご ／まぐろ缶詰（油 漬） ／クライト ／米みそ（淡色辛 みそ） ／かつお加工品 （かつお節） ／ラクトアイス （普通脂肪）	にんじん／玉葱 ／ブロッコリー ／きゅうり ／えのきたけ ／生しいたけ	アイス	1杯 たんぱく質 脂質 食塩相当量	549 kcal 19.0 g 21.8 g 1.9 g
25 金	ぶっかけうどん 鶏肉・竹輪の天ぷら ほうれん草の磯和え ヨーグルト（ﾌﾞﾙｸﾞﾘｱ）	かけうどん 魚の天ぷら ほうれん草の和え物 ヨーグルト（ﾌﾞﾙｸﾞﾘｱ）	うどん（ゆで） ／薄力粉 ／かたくり粉 ／調合油 ／菓子	鶏若鶏肉モモ（皮付 き）40 ／焼き竹輪 ／たまご ／焼きり ／ブルガリア ／アシド ミルクいちご	ほうれんそう	アシドミルク お菓子	1杯 たんぱく質 脂質 食塩相当量	536 kcal 18.9 g 17.2 g 3.4 g
28 月	チャーハン 移：シュウマイ 春雨スープ ぶどうムース	おじや しゅうまい 大根スープ ぶどうムース	精白米／調合油 ／しゅうまいの皮 ／緑豆 はるさめ ／菓子	焼き豚 ／たまご ／豚ひき肉 ／なると ／ぶどう ムース ／牛乳 ／牛乳	にんじん ／生しいたけ ／玉葱 ／キャベツ ／どう らいんげん	牛乳 お菓子	1杯 たんぱく質 脂質 食塩相当量	550 kcal 21.1 g 19.8 g 2.4 g
29 火	たらこスパゲティ 盛：ささみサラダ オニオンスープ ゼリー	たらこスパゲティ ささみサラダ オニオンスープ ゼリー	マカロニスパゲッ ティ ／なたね油 ／有塩 バター ／上白糖 ／調合 油 ／ベー コン ／ゼリー ／どう ぶつ ビス ケッ ト	たらこ ／きざ みのり ／鶏若 鶏肉 ささ 身 ／牛 乳	玉葱 ／にん じん ／ キャ ベツ ／き ゅう り	牛乳 米粉のお菓子	1杯 たんぱく質 脂質 食塩相当量	456 kcal 23.3 g 14.6 g 3.0 g
30 水	ごはん 移：マグロの竜田揚げ 盛：マセドアンサラダ 味噌汁（大根、ふ） コア	かゆ マグロの竜田揚げ マセドアンサラダ 味噌汁（大根、ふ） コア	精白米／かたくり粉 ／なたね油 ／さつまいも ／マヨネ ーズ（卵 黄型） ／ふ ／菓子	ひんなが ／カテー ジチ ーズ ／米 みそ （淡 色辛 みそ） ／かつ お加 工品 （かつ お節） ／コア （ブレ ーン） ／牛 乳	しょうが ／サラ ダ菜 ／りん ご ／にん じん ／き ゅう り ／だ いこ ん	牛乳 お菓子	1杯 たんぱく質 脂質 食塩相当量	499 kcal 24.7 g 15.0 g 1.7 g

2023年 8月 みはら園献立表

盛：盛合対応あり 移：移行食対応

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄養価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
31 木	焼きそば 移：チキンナゲット 卵スープ バナナ	あんかけうどん チキンナゲット 卵スープ バナナ	蒸し中華めん／調合油／薄力粉／かたくり粉／caせんべい	豚こま肉／きざみのり／鶏若鶏肉ひき肉／プロセスチーズ／たまご／生わかめ／牛乳	キャベツ／にんじん／ほうれんそう／玉葱／バナナ	牛乳 ソフトCaせんべい	エネルギー 470 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.8 g

(1食当たり)

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
基準値	500	19.0	16.0	240	1.8
摂取量	526	20.7	19.1	221	2.3

みはら園の給食では、安全・安心な給食を目指して、ペースト食・マッシュ食・移行食・普通食を提供しています。また、普通食は食べやすい形や大きさを心掛けています。



誤嚥や気道閉塞による窒息事故は、いつ・誰にでも起こります。ご家庭でもお子さんの食べる様子を観察し、丸のみになっていないか、一口大や一口量が適切か確認してみましょう。



窒息事故防止の注意事項！



- 1 お子さんの様子を確認する。
 - ①泣いていませんか？うとうとしていませんか？正しい姿勢で座っていますか？
 - ②一口量、一口大(乳歯に乗る大きさ0.8cm)が適切ですか？
 - ③かき込み食べ、丸呑み食べや頬ばって食べていませんか？

- 2 口の中を湿らせる。
口の中が乾燥していると食べたものが張り付いてしまいます。食べる前に水分を与えて、口の中を湿らせましょう。

- 3 刻みを過信しない。
口の中で散らばりやすく誤嚥する事があります。おかゆやご飯などと混ぜたり、一回量や刻む大きさをお子さんの状態に合わせましょう。



- 4 むせのサインを見逃さない。
お茶漬けや汁物など自分の唾液でまとめられない物は、息をすった時に気管に入り、むせることがあります。気管に入ったものを出そうと咳をします。危険なサインを見逃さないようにしましょう。

- 5 注意が必要な食材
乾燥ナッツ類、豆類、ぶどう、ミニトマト、白玉団子、餅、口の中で溶けにくいゼリー、パサパサしている食べ物などは、形や大きさなど注意し、無理に与えないようにしましょう。

