

2023年 9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 金	カレーライス 盛：コーンサラダ ゼリー ヤクルト	カレーライス コーンサラダ ゼリー ヤクルト	精白米／じゃがいも ／調合油／上白糖／ オリーブ油／ゼリー	豚こま肉／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	非常食(水)	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	448 kcal 12.3 g 9.5 g 1.9 g
4 月	ごはん 赤魚の煮付け ほうれん草の磯和え 野菜の素揚げ 味噌汁(大根、もやし) ゼリー	かゆ 赤魚の煮付け ほうれん草のお浸し 味噌汁(大根、もやし) ゼリー	精白米／上白糖／薄 力粉／調合油／ゼ リー／菓子	赤魚／焼きのり／米 みそ／牛乳	しょうが／ほうれん そう／にんじん／ご ぼう／だいこん／も やし	牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	449 kcal 19.4 g 11.6 g 2.1 g
5 火	焼きそば(中濃) ウインナー 卵スープ コア	あんかけうどん 野菜炒め 卵スープ コア	蒸し中華めん／調合 油／かたくり粉／カ ルソフトクッキー	豚こま肉／きざみの り／ウインナー／た まご／生わかめ／コ ア(プレーン)／牛 乳	キャベツ／にんじん ／玉葱	牛乳 カルテツビスケット	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	456 kcal 20.1 g 18.2 g 2.9 g
6 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) フルーツポンチ	かゆ ぶりの照り焼き 五目きんぴら 味噌汁(ほうれん草、豆) フルーツポンチ	精白米／上白糖／し らたき／ごま油／菓 子	ぶり／むしかまぼこ ／油揚げ／米みそ／ 豚、ゼラチン／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)／バナナ	まめびよ お菓子	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	536 kcal 23.6 g 18.1 g 2.5 g
7 木	ハヤシライス 盛：親子サラダ 果物(オレンジ)	ハヤシライス 親子サラダ 果物(オレンジ)	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／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 ニータス／きゅう り／パレンシアオー レンジ	牛乳 どうぶつビスケット	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	538 kcal 20.5 g 20.8 g 1.8 g
8 金	ごはん 鶏のから揚げ きゅうりの中華あえ マカロニスープ ゼリー	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 ゼリー	精白米／かたくり粉 ／薄力粉／調合油 ／ごま油／上白糖／マ カロニ／ゼリー／菓 子	鶏もも肉／ローズハ 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	カルシン お菓子	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	493 kcal 15.5 g 17.2 g 2.0 g
11 月	ごはん 魚の蒲焼き 盛：春雨サラダ 味噌汁(白菜、豆腐) ココアムース	かゆ 魚の蒲焼き 大根のサラダ 味噌汁(白菜、豆腐) ココアムース	精白米／薄力粉／調 合油／上白糖／普通 はるさめ(乾)／マヨ ネーズ／ココアム ース／菓子	さんま／たまご／絹 ごし豆腐／米みそ/ 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	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	602 kcal 18.8 g 27.7 g 2.1 g
12 火	ごはん 酢豚 移：フライドポテト 味噌汁(大根、わかめ) 手作りゼリー	かゆ 酢豚 マッシュポテト 味噌汁(大根、ふ) 手作りゼリー	精白米／かたくり粉 ／調合油／上白糖/ じゃがいも／大豆油 ／薄力粉	豚肩ロース(脂肪な し)20／わかめ／米 みそ／かつお節、豚 、ゼラチン／牛乳	玉葱／にんじん／青 ピーマン／たけのこ (ゆで)／だいこん	牛乳 蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	535 kcal 21.5 g 18.4 g 2.1 g
13 水	サンドイッチ(ハム・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 鶏団子の甘辛煮 ブロッコリーサラダ コーンスープ お米のスープ	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)／アシドミ ルクいちご	いちごジャム／ブ ロccoli／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)	アシドミルク お菓子	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	631 kcal 22.0 g 28.5 g 3.8 g
14 木	ごはん 移：煮込みハンバーグ 盛：ツナサラダ 味噌汁(玉ねぎ、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(玉ねぎ、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(油漬フルイ ト)／米みそ／かつ お節／ソファール元 氣ヨーグルト	にんじん／玉葱／ブ ロccoli／きゅう り／生しいたけ(菌床 栽培、生)	アイス	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	549 kcal 18.9 g 21.8 g 1.9 g
15 金	ごはん チキンカツ 盛：中華サラダ 味噌汁(えのき、豆腐) ヨーグルト(ﾌﾟﾙｸﾞｱｲちご)	かゆ チキンカツ風煮 中華サラダ 味噌汁(豆腐) ヨーグルト(ﾌﾟﾙｸﾞｱｲちご)	精白米／パン粉(乾 燥)／薄力粉／なた ね油／上白糖／ごま 油／菓子	鶏成鶏肉モモ(皮な し)／たまご／ロース ハム／絹ごし豆腐/ 米みそ／かつお節/ ブルガリア	トマト／にんじん/ キャベツ／えのきた け／幼児用リンゴ ジュース	りんごジュース お菓子	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	609 kcal 25.9 g 21.4 g 2.3 g
19 火	ごはん 移：肉団子の甘辛煮 ほうれん草のしらすかけ 味噌汁(玉ねぎ、ふ) ヨーグルト(ソファール)	かゆ 肉団子の甘辛煮 ほうれん草のしらすかけ 味噌汁(玉ねぎ、ふ) ヨーグルト(ソファール)	精白米／パン粉(乾 燥)／なたね油／上 白糖／かたくり粉/ 焼きふ(観世ふ)／ピ スコ	豚ひき肉／牛乳／た まご／しらす干し(微 乾燥品)／米みそ／ かつお節／ソファール元 氣ヨーグルト	にんじん／玉葱／サ ラダ菜／ほうれんそ う	牛乳 ビスコ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	520 kcal 24.1 g 18.4 g 2.4 g
20 水	ごはん 移：鮭の塩焼き 移：ブロッコリーおかかあえ 豚汁 プリン	かゆ 鮭の塩焼き ブロッコリーおかかあえ 豚汁 プリン	精白米／さといも/ カスタードプディン グ／菓子	生鮭／かつお節／豚 モモ(脂肪なし)／油 揚げ／木綿豆腐／こ んぶ／米みそ／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	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	490 kcal 27.1 g 20.2 g 1.5 g
21 木	ぶっかけうどん 鶏肉・竹輪の天ぷら 移：さつま芋金平 ゼリー	かけうどん 魚の天ぷら さつま芋金平 ゼリー	うどん(ゆで)／薄力 粉／かたくり粉／調 合油／さつまいも/ 調合油／上白糖／ゼ リー／caせんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付 き)40／焼き竹輪/ たまご／牛乳	にんじん／ごぼう/ あさつき	牛乳 ソフトCaせんべい	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	534 kcal 16.1 g 16.0 g 3.4 g
25 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 シュウマイ 大根スープ ぶどうムース	精白米／調合油/ しょうまいの皮／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	にんじん／生しいた け／玉葱／キャベツ ／さやいんげん／幼 児用リンゴジュース	りんごジュース お菓子	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	537 kcal 17.7 g 16.0 g 2.3 g

# 2023年 9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		
26 火	ごはん 移：コロッケ 盛：ハムサラダ 味噌汁（玉葱、油揚げ） ダノン	かゆ コロッケのコンソメ煮 たまごサラダ 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／衛生ボ ーロ	豚ひき肉／たまご ／ロースハム／油揚げ ／米みそ／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	エネルギー 483 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.0 g
27 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） バナナ	かゆ マグロの竜田揚げ マセドアンサラダ 味噌汁（大根、ふ） バナナ	精白米／かたくり粉 ／なたね油／さつま いも／マヨネーズ／ ふ／菓子	びんなが／カテー ーズ／米みそ／か つお節／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／バナナ	牛乳 お菓子	エネルギー 477 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 1.5 g
28 木	たらこスパゲティー 鶏の照り焼き 野菜スープ ゼリー	たらこスパゲティー 鶏団子の照り焼き 野菜スープ 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／ ベーコン／ゼリー／ どうぶつビスケット	たらこ／きざみのり ／鶏若鶏肉モモ(皮 なし)／牛乳	玉葱／しょうが／サ ラダ菜／レタス／ キャベツ／にんじん	牛乳 米粉のお菓子	エネルギー 475 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 3.4 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	520	20.5	18.3	274	2.3

## 虫の声に秋を感じる季節となりました。

朝夕の風に秋を感じるようになりましたが、日中の日差しは厳しく、まだまだ熱中症に注意が必要です。夏の疲れ、気温の寒暖差に体が対応できず、体調も崩しやすいです。

収穫の秋、これから、栄養価の高い美味しい食べ物が出回ります。食生活を見直し、旬の食材を食べるように心掛けましょう。

十五夜の月を仲秋の名月といい”お月見”をして、農作物の収穫を祝います。  
今年の”お月見”は、9月29日です。

### お月見のお供えもの

(お団子)



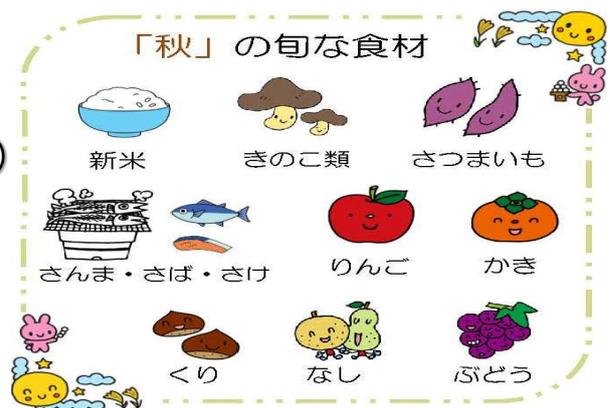
(秋の草花)



(旬な食材)



### 「秋」の旬な食材



～給食のレシピより～

### 「さつま芋のきんぴら」

- ①さつまいも大1本をよく洗い皮をむき、1cm×4cmの棒状に切り、電子レンジで5分加熱する。
- ②鍋に大さじ1の油を入れ熱し、さつま芋を軽く炒める。
- ③②に醤油、みりん各大さじ2、砂糖大さじ1、だし汁(水)大さじ2を入れ、水分がなくなるまで、弱火で炒め煮にする。  
(じゃが芋、きのこ類で代用ができます。)

