

2023年 10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		エネルギー	たんぱく質	
2 月	ごはん 八宝菜 移：フライドポテト 中華風野菜スープ バナナ	かゆ 八宝菜 マッシュポテト 中華風野菜スープ バナナ	精白米／かたくり粉 ／調合油／上白糖／ ごま油／じゃがいも ／大豆油／菓子	豚肩ロース肉／むき えび／ロースハム／ たまご／まめびよ (いちご)	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／だいこん／ バナナ	まめびよ お菓子	エネルギー たんぱく質	502 kcal 19.8 g	
3 火	移：三色ごはん 野菜炒め 味噌汁(大根、ふ) ヨーグルト(ﾌﾙｸﾞﾙｯ)ﾌ	三色かゆ 野菜炒め 味噌汁(大根、ふ) ヨーグルト(ﾌﾙｸﾞﾙｯ)ﾌ	精白米／上白糖／調 合油／かたくり粉／ ふ／カステラ	たまご／鶏ひき肉／ 焼き豚／淡色辛みそ ／かつお節／ﾌﾙｸﾞ ﾘｱ／牛乳	さやいんげん／玉葱 ／西洋かぼちゃ／に んじん／だいこん	牛乳 カステラ	エネルギー たんぱく質	563 kcal 25.6 g	
4 水	ごはん 鶏肉のから揚げ 盛：レタスサラダ 味噌汁(なす、油揚げ) 果物(りんご)	かゆ 鶏団子の唐揚げ風煮 盛：レタスサラダ 味噌汁(なす、豆腐) りんごのコンポート	精白米／かたくり粉 ／薄力粉／調合油／ オリーブ油／ごま油 ／上白糖／菓子	鶏若鶏肉モモ(皮付き)2 0／きざみのり／油揚げ ／生わかめ／淡色辛みそ ／かつお節／ｱﾝﾄﾞﾐﾙ ｸｲちご	にんにく(りん茎)／ サラダ菜／レタス／ サニーレタス／キャ ベツ／なす／りんご	ｱﾝﾄﾞﾐﾙｸ お菓子	エネルギー たんぱく質	513 kcal 18.9 g	
5 木	ごはん 春巻き 伴三絲 青菜とかまぼこスープ お米のムース	かゆ 春巻き 伴三絲 青菜と卵スープ お米のムース	精白米／調合油／普 通はるさめ(乾)／上 白糖／大豆油／ごま 油／かたくり粉／お 米のムース／薄力粉	ロースハム／たまご ／むしかまぼこ／牛 乳	サラダ菜／きゅうり ／にんじん／こまつ な	牛乳 蒸しパン	エネルギー たんぱく質	593 kcal 16.9 g	
6 金	ごはん 移：あぶらかれのムニエル 盛：親子サラダ 味噌汁(ｷﾞﾈｯﾄ、豆腐) ゼリー	かゆ あぶらかれのムニエル 親子サラダ 味噌汁(ｷﾞﾈｯﾄ、豆腐) ゼリー	精白米／薄力粉／有塩 ﾀﾞｲﾅﾓ／なたね油／ﾊﾞﾀｰ ／上白糖／オリーブ油／ ﾏﾖﾈｰｽﾞ／ゼリー／菓 子	あぶらかれの鶏若 鶏肉ささ身(ゆで)／ たまご／絹ごし豆腐 ／淡色辛みそ／かつ お節	レモン(果汁、生)／に んじん／サニーレタ ス／きゅうり／キャ ベツ／幼児用ぶどう ジュース	幼児用ぶどうジュース お菓子	エネルギー たんぱく質	484 kcal 21.8 g	
10 火	ごはん たちうおのカレー揚げ 盛：ハムサラダ 味噌汁(大根、油揚げ) プリン	かゆ あぶらかれのカレー揚げ 盛：ハムサラダ 味噌汁(大根、ふ) プリン	精白米／薄力粉／大 豆油／上白糖／調合 油／カスタードプ ディング／ビスコ	たちうお／ロースハ ム／油揚げ／淡色辛 みそ／かつお節	サラダ菜／キャベツ ／にんじん／きゅう り／だいずもやし／ だいこん	カルシン ビスコ	エネルギー たんぱく質	526 kcal 17.5 g	
11 水	カレーライス 盛：コーンサラダ ココアムース	カレーライス コーンサラダ ココアムース	精白米／じゃがいも ／調合油／上白糖／ オリーブ油／ココア ムース／菓子	豚こま肉／牛乳	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	牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質	554 kcal 17.7 g	
12 木	ごはん 移：チキンナゲット 盛：ミモザサラダ 味噌汁(かぶ、豆腐) フルーツヨーグルト	かゆ チキンナゲット ミモザサラダ 味噌汁(かぶ、豆腐) フルーツヨーグルト	精白米／じゃがいも ／マヨネーズ／かた くり粉／調合油／上 白糖／オリーブ油／ どうぶつビスケット	鶏若鶏肉ひき肉／たまご ／絹ごし豆腐／淡色辛 みそ／かつお節／ヨー グルト(全脂無糖)／ｸﾘｰ ﾑﾁｰｽﾞ／ﾔｸﾙﾄ	玉葱／サニーレタス／ キャベツ／ﾌﾛｯｺﾘｰ ／きゅうり／にんじん ／とうもろこし／かぶ ／温州蜜柑缶詰(果肉) ／もも(缶詰果肉)／ﾊﾞ ﾅﾅ／ﾊﾞｲﾅｯﾌﾟﾙ(缶詰)	ﾔｸﾙﾄ どうぶつビスケット	エネルギー たんぱく質	580 kcal 20.1 g	
13 金	サンドイッチ(ﾙﾓ・卵・ｼﾞｬﾓ) 盛：コールスローサラダ コーンスープ ゼリー	フレンチトースト 鶏団子の甘辛煮 コールスローサラダ コーンスープ ゼリー	食ﾊﾞﾝ／ﾊﾞﾀｰ／ﾏﾖ ﾈｰｽﾞ／調合油／上白糖 ／マヨネーズ／薄力粉 ／有塩ﾊﾞﾀｰ／ゼリー／菓 子	ロースハム／たまご ／牛乳／ｸﾘｰﾑ(乳 脂肪)	いちごｼﾞｬﾓ／ｷﾞﾈｯ ﾄ／きゅうり／りんご ／とうもろこし缶詰(ｸ ﾘｰﾓ)／とうもろこし (冷凍)／幼児用 りんごジュース	りんごジュース お菓子	エネルギー たんぱく質	602 kcal 16.7 g	
16 月	移：スパゲティミートソース 盛：ツナサラダ オニオンスープ 果物(ミカン缶)	スパゲティミート ソース ツナサラダ オニオンスープ 果物(ミカン缶)	マカロニ・スパゲッ ティ／なたね油／有 塩ﾊﾞﾀｰ／薄力粉／ 上白糖／ﾊﾞｰｺﾝ ／菓子	豚ひき肉／ﾊﾙﾓ ﾝﾁｰｽﾞ／まぐる缶 詰(油漬ﾌﾗｲﾄﾞ)／牛 乳	にんじん／玉葱／マッ ｼﾞｬﾙﾓ(水煮缶詰) ／ﾄﾏﾄ缶詰(ﾎｰﾙ)／ ﾌﾛｯｺﾘｰ／きゅうり ／ｷﾞﾈｯﾄ／温州蜜柑 缶詰(果肉)	牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質	516 kcal 21.7 g	
17 火	ごはん 移：鮭の塩焼き 筑前煮 味噌汁(ほうれん草、ふ) フルーツポンチ	かゆ 鮭の塩焼き 筑前煮 味噌汁(ほうれん草、ふ) フルーツポンチ	精白米／さといも ／上白糖／焼きふ(観 世ふ)／たまごボー ロ	生鮭／淡色辛みそ ／かつお節／豚、ゼラチ ン／牛乳	サラダ菜／にんじん ／だいこん／ごぼう ／生しいたけ／ほう れんそう／温州蜜柑 缶詰(果肉)／もも (缶詰果肉)／ﾊﾞ ﾅﾅ	牛乳 たまごボーロ	エネルギー たんぱく質	475 kcal 21.8 g	
18 水	チャーハン 盛：かにかまサラダ 肉団子のスープ 手作りゼリー	おじや 豆腐サラダ 肉団子のスープ 手作りゼリー	精白米／調合油／上 白糖／かたくり粉 ／ごま油／菓子	焼き豚／たまご／か に風味かまぼこ／豚 ひき肉／豚、ゼラチ ン	にんじん／生しいたけ ／玉葱／レタス／き ゅうり／ねぎ／しよ うが／ｷﾞﾈｯﾄ／えの きたけ／幼児用 野菜&ﾌﾙｰﾄﾞ	野菜&ﾌﾙｰﾄﾞ お菓子	エネルギー たんぱく質	526 kcal 19.5 g	
19 木	ごはん 移：ツナボール 盛：ほうれん草サラダ 味噌汁(えのき、豆腐) ヨーグルト(ソフール)	かゆ ツナボール ほうれん草サラダ 味噌汁(玉葱、豆腐) ヨーグルト(ソフール)	精白米／じゃがいも ／薄力粉／ﾊﾞﾝ粉 ／調合油／上白糖 ／合油／caせんべい	まぐる油漬ﾌﾚｰｸ ／角ﾁｰｽﾞ／牛乳 ／たまご／絹ごし豆 腐／みそ／ソﾌｰﾙ 元氣ヨーグルト	玉葱／サニーレタス ／ほうれんそう ／にんじん／えのきた け	牛乳 カルせんべい	エネルギー たんぱく質	498 kcal 19.8 g	
20 金	ごはん 移：マグロの竜田揚げ 盛：ささみサラダ 味噌汁(人参、玉葱) ゼリー	かゆ マグロの竜田揚げ ささみサラダ 味噌汁(人参、玉葱) ゼリー	精白米／かたくり粉 ／なたね油／上白糖 ／調合油／ゼリー ／菓子	びんなが／ささみ水 煮ﾌﾚｰｸ／ふ／淡 色辛みそ／かつお節 ／牛乳	しょうが／サラダ菜 ／にんじん／ｷﾞﾈ ｯﾄ／きゅうり／玉葱	牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質	459 kcal 23.5 g	
23 月	ごはん 移：煮込みハンバーグ 移：盛：ポテトサラダ 味噌汁(青梗菜、ふ) ゼリー	かゆ 煮込みハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁(青梗菜、ふ) ゼリー	精白米／ﾊﾞﾝ粉 ／調合油／上白糖 ／じゃがいも ／マヨネーズ ／焼きふ(観世ふ) ／ゼリー／菓子	豚ひき肉／牛ひき肉 ／牛乳／たまご ／ロースハム／淡色 辛みそ／かつお節 ／牛乳	にんじん／玉葱 ／きゅうり／チンゲ ンサイ	牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質	554 kcal 20.7 g	
運動会が中止の場合								脂質 食塩相当量	22.3 g 1.8 g

2023年 10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		
24 火	焼きそば 移：シュウマイ 中華風野菜スープ ダノン	あんかけうどん シュウマイ 中華風野菜スープ ダノン	蒸し中華めん／調合油／しゅうまいの皮／ごま油／どうぶつビスケット	豚こま肉／きざみのり／豚ひき肉／たまご／ロースハム／ブチダノン／ヤクルト	キャベツ／にんじん／玉葱／だいこん	ヤクルト 米粉のお菓子	エネルギー 449 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 2.1 g
25 水	ごはん 赤魚の煮付け 移：さつま芋金平 野菜の素揚げ 味噌汁（大根、もやし） 果物（りんご）	かゆ 赤魚の煮付け さつま芋金平 野菜の付け合わせ 味噌汁（大根、もやし） りんごのコンポート	精白米／上白糖／さつまいも／調合油／薄力粉／菓子	赤魚／油揚げ／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／りんご	牛乳 お菓子	エネルギー 483 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 2.1 g
26 木	ごはん 肉団子の甘辛煮 移：肉団子の甘辛煮 ほうれん草の納豆和え 味噌汁（ふ） ゼリー	かゆ 肉団子の甘辛煮 ほうれん草の納豆和え 味噌汁（ふ） ゼリー	精白米／パン粉（乾燥）／なたね油／上白糖／かたくり粉／焼きふ（親世ふ）／ゼリー／ウエハース	豚ひき肉／牛乳／たまご／挽きわり納豆／米みそ	にんじん／玉葱／サラダ菜／ほうれんそう／ぶなしめじ	牛乳 ウエハース	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 2.3 g
27 金	ごはん 鶏チリ風 ポテトフライ 春雨スープ バナナフレックヨーグル	かゆ 鶏チリ風 ポテトフライ煮 大根スープ バナナフレックヨーグル	精白米／かたくり粉／調合油／上白糖／じゃがいも／薄力粉／パン粉（乾燥）／緑豆はるさめ／コーンフレック／菓子	鶏若鶏肉モモ（皮なし）／たまご／なると／ヨーグルト（全脂無糖）／クリーム（植物性脂肪）／アシドミルクいちご	玉葱／おろししょうが／さやいんげん／バナナ	アシドミルク お菓子	エネルギー 567 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 2.1 g
30 月	ごはん ぶりの照り焼き ひじきの炒め煮 味噌汁（えのき、豆腐） ぶどうムース	かゆ ぶりの照り焼き風煮 大根の炒め煮 味噌汁（豆腐） ぶどうムース	精白米／上白糖／ごま油／菓子	ぶり／干ひじき（ｽﾃﾝﾄﾞｲﾝﾍﾞﾝ、乾）／油揚げ／絹ごし豆腐／米みそ／ぶどうムース／牛乳／牛乳	しょうが／サラダ菜／にんじん／えのきたけ／玉葱	牛乳 お菓子	エネルギー 506 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 2.1 g
31 火	ごはん チキンカツ 盛：中華サラダ コンソメスープ コア	かゆ チキンカツ煮 中華サラダ コンソメスープ コア	精白米／パン粉（乾燥）／薄力粉／なたね油／上白糖／ごま油／ベーコン／ソフトビスケット	鶏成鶏肉モモ（皮なし）／たまご／ロースハム／コア（ブレン）	トマト／にんじん／きゅうり／チンゲンサイ／キャベツ／玉葱／幼児用りんごジュース	りんごジュース ビスケット	エネルギー 565 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 2.1 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	20.4	18.7	256	2.2

食欲の秋・スポーツの秋です！

実りの秋！味覚の秋！そして、スポーツの秋がやってきました。

秋は、美味しい食べ物がたくさんあります。

秋の風が心地よいこの時期、旬の物を食べ、

元気いっぱい体を動かして、遊びましょう！！

10月は、みはら園の「うんどうかい」があります。練習も始まります。毎日、早く寝て、早く起き、朝ごはんをしっかり食べるようにしましょう！

旬な食材「お米」

初夏に植えたお米の収穫の時期です。

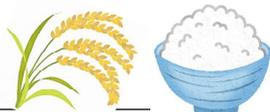
新米というシールが張られたお米がお店に並び出します。

新米は、古米に比べて、水分が多く、栄養価も高いです。

やさしく洗米し、いつもより少なめの水で炊くとおいしく出来上がります。

「栄養価」

炭水化物（エネルギー源）、たんぱく質（体を作る）、鉄分（血を作る）、亜鉛（味覚や骨の成長）、マグネシウム（精神安定、骨の形成）、ビタミンE（体内の免疫機能強化）を含みます。



1 炭水化物を中心に

体を動かす力、頭を回転させる力、体温を上げる力は、炭水化物から生まれます。パン（8枚切1枚）、ごはん（こども茶碗1杯）、めん（1/2玉）をとりましょう。

2 たんぱく質やビタミンも！

体を動かす筋肉など体の細胞をつくる栄養素は、たんぱく質です。肉、魚、卵、豆腐など1食に1～2品食べるようにしましょう。

食べたものを消化吸収し、体の調子を整えるためには、ビタミンも必要です。旬の果物、野菜も忘れずに食べましょう！！食べにくいものや苦手なものは、小さく切って、柔らかくしたり、好きなものや好きな味で調理してみましょう。

3 水分を十分に！

お子さんは、発汗しやすいため、脱水症予防のためこまめに水分補給をしましょう。食事時の味噌汁も水分補給になります。

