

2023 年 12 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
1 金	ごはん 魚フライ 盛：ほうれん草サラダ 味噌汁(豆腐、玉葱) 果物(ミカン缶)	かゆ 魚のフライ煮 ほうれん草のサラダ 味噌汁(豆腐、玉葱) 果物(ミカン缶)	精白米/パン粉(乾燥)/薄力粉/なたね油/上白糖/調合油/ふ/菓子	メルルーサ/たまご/米みそ/牛乳	サラダ菜/ほうれん草/豆腐/玉葱/温州蜜柑缶詰(果肉)	牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質	453 kcal 20.1 g
4 月	ごはん 八宝菜 移：フライドポテト 味噌汁(かぶ、油揚げ) バナナ	かゆ 八宝菜 マッシュポテト 味噌汁(かぶ、ふ) 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/こういかに油揚げ/米みそ/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/かぶ/バナナ	牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質	503 kcal 19.0 g
5 火	ごはん 移：煮込みハンバーグ 盛：大根サラダ 味噌汁(キャベツ、しめじ) お米のムース	かゆ 煮込みハンバーグ 大根サラダ 味噌汁(キャベツ、じゃがいも) お米のムース	精白米/パン粉/調合油/上白糖/なたね油/ごま油/お米のムース/ビスコ	豚ひき肉/牛ひき肉/牛乳/たまご/淡色辛みそ/かつお節/牛乳	にんじん/玉葱/サラダ菜/だいこん/きゅうり/ほんしめじ/キャベツ	牛乳 ビスコ	エネルギー たんぱく質	547 kcal 18.4 g
6 水	ごはん 魚の蒲焼き きゅうりの中華え 味噌汁(白菜、豆腐) 果物(みかん)	かゆ 魚の蒲焼き きゅうりの中華え 味噌汁(白菜、豆腐) みかん缶	精白米/薄力粉/調合油/上白糖/ごま油/菓子	魚/ロースハム/絹ごし豆腐/淡色辛みそ/かつお節/アンドミルクいちご	おろししょうが/にんじん/きゅうり/もやし/はくさい	アシドミルク お菓子	エネルギー たんぱく質	527 kcal 17.6 g
7 木	カレーライス 盛：ツナサラダ コア	かゆ カレーライス ツナサラダ コア	精白米/じゃがいも/調合油/上白糖/どうぶつビスケット	豚こま肉/まぐろ缶詰(油漬フル缶)/コア(ブレン)	玉葱/にんじん/トマト缶/だいこん/きゅうり/幼児用ぶどうジュース	幼児用ぶどうジュース どうぶつビスケット	エネルギー たんぱく質	533 kcal 17.7 g
8 金	ごはん 移：オムレツ じゃがいもソテー 味噌汁(油揚げ、大根) ゼリー	かゆ オムレツ じゃがいもソテー 味噌汁(豆腐、大根) ゼリー	精白米/上白糖/調合油/じゃがいも/ベーコン/ゼリー/菓子	たまご/牛乳/豚ひき肉/ウインナー/油揚げ/かつお節/淡色辛みそ	玉葱/にんじん/リーフレタス/青ピーマン/えのきたけ/だいこん	カルシウム お菓子	エネルギー たんぱく質	508 kcal 13.1 g
11 月	ごはん 移：マグロの竜田揚げ 盛：ミモザサラダ 味噌汁(玉葱、豆腐) 果物(りんご)	かゆ マグロの竜田揚げ ミモザサラダ 味噌汁(玉葱、豆腐) りんごのコンポート	精白米/かたくり粉/なたね油/上白糖/オリーブ油/菓子	びんなが/たまご/絹ごし豆腐/淡色辛みそ/かつお節/牛乳	しょうが/サラダ菜/キャベツ/プロッコリー/きゅうり/にんじん/とうもろこし/玉葱/りんご	牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質	474 kcal 24.2 g
12 火	ごはん 鶏肉のから揚げ 盛：マセドアンサラダ 卵とほうれん草のスープ ゼリー	かゆ 鶏団子の唐揚げ風煮 マセドアンサラダ 卵とほうれん草のスープ ゼリー	精白米/かたくり粉/薄力粉/調合油/さつまいも/マヨネーズ/ゼリー/なたね油/上白糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/カテージチーズ/たまご/牛乳/クリーム(乳脂肪・植物性脂肪)	にんにく(りん茎)/サラダ菜/りんご/にんじん/きゅうり/ほうれん草	カルシウム クレープ	エネルギー たんぱく質	579 kcal 19.2 g
13 水	かつき飯 移：松風焼き ほうれん草の磯和え 味噌汁(大根、豆腐) ヨーグルト(ソフール)	おじや 松風焼き ほうれん草の和え物 味噌汁(大根、豆腐) ヨーグルト(ソフール)	精白米/上白糖/パン粉/菓子	油揚げ/鶏ひき肉/米みそ/牛乳/たまご/焼きのり/絹ごし豆腐/ソフール元気ヨーグルト	ずいき/生ぜんまい(ゆで)/にんじん/干し椎茸/ごぼう/玉葱/サラダ菜/ほうれん草/だいこん	牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質	524 kcal 24.3 g
14 木	かけうどん かき揚げ 蓮根きんぴら ココアムース	かゆ かけうどん 魚の天ぷら きんぴら ココアムース	うどん(ゆで)/薄力粉/かたくり粉/なたね油/大豆油/上白糖/ココアムース/たまごボーロ	しばえび/たまご/牛乳	玉葱/葉ねぎ/にんじん/れんこん	牛乳 たまごボーロ	エネルギー たんぱく質	518 kcal 19.0 g
15 金	ごはん 移：鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 豚汁 ヨーグルト(ﾌﾟﾗﾝｸﾞ)	かゆ 鮭の塩焼き 大根の炒め煮 豚汁 ヨーグルト(ﾌﾟﾗﾝｸﾞ)	精白米/ごま油/上白糖/さといも/菓子	生鮭/干ひじき(ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ/釜、乾)/油揚げ/豚モモ(脂肪なし)/木綿豆腐/かつお節/こんぶ/淡色辛みそ/ﾌﾟﾗﾝｸﾞ/牛乳	サラダ菜/にんじん/だいこん/ごぼう	牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質	564 kcal 27.5 g
18 月	醤油ラーメン (煮卵、焼き豚) 野菜炒め バナナ	醤油ラーメン (肉団子) 野菜炒め バナナ	中華めん(ゆで)/上白糖/調合油/かたくり粉/菓子	わかめ/焼き豚/たまご/かつお節/豚こま肉/牛乳	葉ねぎ/キャベツ/玉葱/もやし/にんじん/バナナ	牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質	457 kcal 26.4 g
19 火	ごはん 移：肉団子の甘辛煮 盛：春雨サラダ(和風) 味噌汁(人参、豆腐) ダノン	かゆ 肉団子の甘辛煮 大根サラダ(和風) 味噌汁(人参、豆腐) ダノン	精白米/パン粉(乾燥)/なたね油/上白糖/かたくり粉/はるさめ/調合油/caせんべい	豚ひき肉/牛乳/たまご/ロースハム/絹ごし豆腐/淡色辛みそ/かつお節/プチダノン	にんじん/玉葱/サラダ菜/きゅうり	牛乳 カルセソベ	エネルギー たんぱく質	536 kcal 22.0 g
20 水	ピラフ 鶏の照り焼き 盛：マカロニサラダ 白菜スープ クリスマスゼリー	おじや 鶏団子の照り焼き風煮 マカロニサラダ 白菜スープ クリスマスゼリー	精白米/バター/上白糖/マカロニ/じゃがいも/マヨネーズ/ベーコン/ゼリー/カステラ/ミルクチョコ/レート	ウインナー/鶏もも肉/ロースハム/牛乳/クリーム(植物性脂肪)	玉葱/にんじん/とうもろこし(加糖冷凍)/しょうが/きゅうり/はくさい	牛乳 デコレーションカスター	エネルギー たんぱく質	677 kcal 23.0 g
21 木	ごはん 移：野菜の肉巻き 切干し大根の煮付け 味噌汁(卵、わかめ) 果物(みかん)	かゆ 肉団子と野菜のやわらか煮 大根サラダの煮物 味噌汁(卵、玉葱) みかん缶	精白米/薄力粉/なたね油/上白糖/かたくり粉/プチクッキー(ブレン)	豚肩(脂肪なし)/油揚げ/たまご/わかめ/淡色辛みそ/かつお節/まめびよ(いちご)	にんじん/さやいんげん/サラダ菜/切干しだいこん/ほんしめじ	まめびよ プチクッキー	エネルギー たんぱく質	481 kcal 20.9 g
							脂質	14.4 g
							食塩相当量	2.6 g

2023年12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			
22 金	ごはん 移：ツナボール ブロッコリーおかかあえ すまし汁(かまぼこ、えのき) ゼリー	かゆ ツナボール ブロッコリー和え物 すまし汁(ふ、人参) ゼリー	精白米/じゃがいも 薄力粉/パン粉/ 調合油/ゼリー/菓 子	まぐろ油漬フレーク /角チーズ/牛乳/ たまご/かつお節/ むしかまぼこ/ヤク ルト	玉葱/サニーレタス /ブロッコリー/ きゅうり/えのきた け/ねぎ	ヤクルト お菓子	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	495 kcal 17.3 g 13.3 g 2.2 g
25 月	カドイチ(ハム・卵・ジャム) 盛：コールスローサラダ コーンクリームスープ 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 コーンクリームスープ ゼリー	食パン/バター/マ ヨネーズ/調合油/ 上白糖/マヨネーズ /バター/薄力粉/ ゼリー/菓子	ロースハム/たまご /牛乳/クリーム (乳脂肪)/アシドミ ルクいちご	いちごジャム/キャ ベツ/きゅうり/り んご/玉葱/とうも ろこし缶詰(クリーム)	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	567 kcal 15.3 g 23.7 g 2.6 g
26 火	ハヤシライス 盛：ささみサラダ フルーツヨーグルト	ハヤシライス ささみサラダ フルーツヨーグルト	精白米/バター/薄 力粉/はちみつ/上 白糖/調合油/バ ター	和牛肩(脂身付き)/ク リーム(乳脂肪)/ささ み水煮フレーク/ヨー グルト(全脂無糖)/ク リームチーズ/牛乳/ たまご	にんじん/玉葱/マッ シュルーム(水煮缶詰)/ キャベツ/きゅうり/温 州蜜柑缶詰(果肉)/もも (缶詰果肉)/バナナ/パ インアップル(缶詰)	牛乳 マドレーヌ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	606 kcal 17.5 g 22.3 g 2.3 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	531	20.1	18.5	275	2.3

残すところ今年もあとわずか

忙しくなる時期ですが、3食しっかり食べて健康に気を付けて過ごしましょう！

11月に年中、年長児の保護者の方を対象に給食試食会を開催しました。その時にいただいた質問をまとめましたので参考にして下さい。

食事と栄養についてのQ&A



1汁2~3菜の食事が理想です。

Q1 朝ごはんを食べません。どうしたらよいですか？

A1 ①朝ごはんを食べない原因を探しましょう。

チェック1 朝起きて、頭も体も目覚めていますか？早く寝て、早く起きてお日様の光を浴びましょう！

チェック2 寝る前2時間以内に飲食をしていませんか？血糖値が高いまま寝ると朝まで高い状態になり、起きたときにお腹が空いていません。寝る前の飲食は、控えましょう！

チェック3 体調は、いかがですか？毎日、元気に動き、しっかり食事を取れていますか？お菓子の食べ過ぎは、要注意です。

②食欲がない朝(体調が悪い時)は、食べられそうなものを用意しましょう。

例えば： *バナナ+ヨーグルトや牛乳 *おにぎり+味噌汁 *パン+フルーツ(野菜)ジュース *ごはん+納豆
*スープ(マカロニ入り) *おじや などのど越しのよいものがお勧めです。

Q2 しっかり朝食を食べてもお昼前にお腹が空いて大泣きします。腹もちする料理があれば教えて下さい。

A2 良く遊び、しっかり食事をする。お腹が空くリズムで生活できることは健康な証拠です。しかし、空腹を我慢するのは、大変です。こんなことを確認して下さい。

アドバイス： *朝食の時間を少し遅くする。 *食事の量は、適量を。(ご飯90~140g、肉、魚、卵などのおかず、野菜を食べていますか？) *かき込まず、ゆっくり、よく噛んで食べる。

例えばこんな食事： *肉巻きおむすび+味噌汁 *パン(ジャム)+スクランブルエッグ(野菜付) *ごはん+コロッケや焼肉(夕飯の残り) など主食と適度に脂質を使った主菜がおすすめです。

Q3 ハムが好きでよく食べますが、塩分も多いので、あまり食べさせない方がいいですか？

A3 ハム等加工肉は、ハム2枚で約1gの塩分が含まれています。みはら園の給食は、1食で1.8g以下を目標としています。塩分のとり過ぎは、腎機能に負荷をかけるため、子どもも大人も注意したいです。量を決めて食べるようにしましょう。茹でることなどで多少、塩分を減らすことができます。スープ、炒め物などは、ハムの塩分を考慮して味を付けましょう。

