

2023年 11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 水	ごはん 移：煮込みハンバーグ 盛：ツナサラダ 野菜スープ ゼリー	かゆ 煮込みハンバーグ ツナサラダ 野菜スープ ゼリー	精白米／パン粉／調 合油／上白糖／なた ね油／ベーコン／ゼ リー／菓子	豚ひき肉／牛ひき肉 ／牛乳／たまご／ま ぐろ缶詰(油漬フルクイ ト)／牛乳	にんじん／玉葱／ブ ロccoli／きゅう り／レタス／キャ ベツ	牛乳 お菓子	1エネルギー たんぱく質	524 kcal 19.8 g
2 木	カレーライス 盛：親子サラダ ヨーグルト(ソファール)	カレーライス 親子サラダ ヨーグルト(ソファール)	精白米／じゃがいも ／調合油／上白糖／ オリーブ油／マヨ ネーズ／カステラ	豚こま肉／鶏若鶏肉 ささ身(ゆで)／たま ご／ソファール元氣 ヨーグルト／牛乳	玉葱／にんじん／ト マト缶／サンニータ ス／きゅうり	牛乳 カステラ	1エネルギー たんぱく質	556 kcal 24.5 g
6 月	ごはん 魚の蒲焼き ブロccoliおおかあえ 味噌汁(白菜、豆腐) ココアムース	かゆ 魚の蒲焼き ブロccoliの和え物 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／ココ アムース／菓子	魚／かつお節／絹ご し豆腐／米みそ	おろししょうが／サ ラダ菜／ブロccoli リー／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エネルギー たんぱく質	534 kcal 19.2 g
7 火	ごはん 酢豚 移：フライドポテト 味噌汁(大根、わかめ) ゼリー	かゆ 酢豚 マッシュポテト 味噌汁(大根、ほうれん草) 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 ／ゼリー／薄力粉／ バター	豚肩ロース(脂肪な し)20／わかめ／米 みそ／かつお節／牛 乳／たまご	玉葱／にんじん／青 ピーマン／たけの こ(ゆで)／だいこん	牛乳 マドレーヌ	1エネルギー たんぱく質	575 kcal 19.8 g
8 水	ごはん 鶏のから揚げ きゅうりの中華あえ じゃがいもスープ 果物(オレンジ)	かゆ 鶏団子の唐揚げ風煮 きゅうりの中華あえ じゃがいもスープ 果物(オレンジ)	精白米／かたくり粉 ／薄力粉／調合油／ ごま油／上白糖／ じゃがいも／ベーコ ン／菓子	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 ／パレンシアオレン ジ	カルシン お菓子	1エネルギー たんぱく質	496 kcal 15.8 g
9 木	焼きそば ポイルウインナー ほうれん草の和え物 味噌汁(さつま芋、玉葱) ゼリー	あんかけ(野菜)うどん 豚団子の甘辛煮 ほうれん草の和え物 味噌汁(さつま芋、玉葱) ゼリー	蒸し中華めん／調合 油／さつまいも／ゼ リー／どうぶつビス ケット	豚こま肉／きざみの り／ウインナー／焼 きのり／米みそ／か つお節／牛乳	キャベツ／にんじん ／ほうれん草／玉 葱	牛乳 米粉のお菓子	1エネルギー たんぱく質	479 kcal 19.6 g
10 金	ごはん 移：マグロの竜田揚げ 盛：春雨サラダ 味噌汁(人参、ふ) バナナ	かゆ マグロの竜田揚げ 大根サラダ 味噌汁(人参、ふ) バナナ	精白米／かたくり粉 ／なたね油／普通は るさめ(乾)／上白糖 ／マヨネーズ／ふ ／菓子	びんなが／たまご ／米みそ／かつお節 ／牛乳	しょうが／サラダ菜 ／きゅうり／にんじ ん／バナナ	牛乳 お菓子	1エネルギー たんぱく質	488 kcal 22.0 g
13 月	チャーハン 移：シュウマイ 卵スープ ヨーグルト(ﾌﾟﾙｶﾞﾘｱ)	おじや シュウマイ 卵スープ ヨーグルト(ﾌﾟﾙｶﾞﾘｱ)	精白米／調合油／ しゅうまいの皮／か たくり粉／菓子	焼き豚／たまご／豚 ひき肉／生わかめ／ ブルガリア	にんじん／生しいた け／玉葱／キャベツ ／幼児用リンゴ ジュース	りんごジュース お菓子	1エネルギー たんぱく質	574 kcal 21.0 g
14 火	ごはん 移：鮭の塩焼き 盛：マセドアンサラダ 豚汁 手作りゼリー	かゆ 鮭の塩焼き マセドアンサラダ 豚汁 手作りゼリー	精白米／さつまいも ／マヨネーズ／さと いも／上白糖／caセ ンべい	生鮭／カテージチー ズ／豚モモ(脂肪な し)／油揚げ／木綿豆 腐／かつお節／こん ぶ／米みそ／豚、ゼラ チン／牛乳	サラダ菜／りんご ／にんじん／きゅうり ／だいこん／ごぼう	牛乳 ソフトCaせんべい	1エネルギー たんぱく質	512 kcal 26.3 g
15 水	五目醤油ラーメン 野菜ソテー ぶどうムース	五目醤油ラーメン 野菜ソテー ぶどうムース	中華めん(ゆで)／な たね油／菓子	なると／焼き豚／た まご／ロースハム ／ぶどうムース／牛乳 ／牛乳	キャベツ／玉葱／に んじん	牛乳 お菓子	1エネルギー たんぱく質	416 kcal 19.3 g
16 木	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) プリン	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) プリン	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)／カ スタードフディング ／ビスコ	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	にんじん／玉葱／サ ラダ菜／ほうれんそ う	牛乳 ビスコ	1エネルギー たんぱく質	529 kcal 24.5 g
17 金	ごはん チキンカツ 盛：マカロニサラダ 味噌汁(豆腐、えのき) ゼリー	かゆ 鶏メンチカツ風煮 マカロニサラダ 味噌汁(豆腐) ゼリー	精白米／パン粉(乾 燥)／薄力粉／なた ね油／マカロニス パゲッティ／じゃが いも／マヨネーズ ／ゼリー／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／牛乳	トマト／にんじん ／玉葱／きゅうり／え のきたけ	牛乳 お菓子	1エネルギー たんぱく質	605 kcal 24.9 g
20 月	ごはん たちうおのカレー揚げ 盛：中華サラダ 味噌汁(ほうれん草、油揚げ) 果物(ミカン缶)	かゆ あぶらかれいのカレー揚げ 中華サラダ 味噌汁(ほうれん草、ふ) 果物(ミカン缶)	精白米／薄力粉／大 豆油／上白糖／ごま 油／菓子	たちうお 40g／ロー スハム／油揚げ／米 みそ／かつお節	サラダ菜／にんじん ／キャベツ／ほうれ ん草／温州蜜柑缶 詰(果肉)／幼児用ぶ どうジュース	幼児用ぶどうジュース お菓子	1エネルギー たんぱく質	510 kcal 16.2 g
21 火	サンドイッチ(ｸﾞﾗﾝﾄﾞ)の 盛：ささみサラダ コーンスープ ココア	フレンチトースト 鶏団子の甘辛煮 ブロccoliサラダ コーンスープ ココア	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／衛生ポー ロ	ロースハム／まぐろ 缶詰(油漬フルクイ ト)／ささみ水煮フレク ／牛乳／クリーム(乳 脂肪)／ココア(プレー ン)／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 たまごボーロ	1エネルギー たんぱく質	592 kcal 23.8 g
22 水	ごはん 青椒肉絲 移：フライドポテト 味噌汁(大根、豆腐) お米のムース	かゆ 青椒肉絲 マッシュポテト 味噌汁(大根、豆腐) お米のムース	精白米／かたくり粉 ／なたね油／上白糖 ／じゃがいも／大豆 油／お米のムース ／菓子	豚中型種モモ(脂身付 き)／絹ごし豆腐／米 みそ／まめびよ(い ちご)	青ピーマン／たけの こ(水煮缶詰)／はく さい	まめびよ お菓子	1エネルギー たんぱく質	534 kcal 22.1 g
							脂 質	24.3 g
							食塩相当量	1.7 g

2023年11月 みはら園献立表

盛：盛合対応あり 移：移行食対応

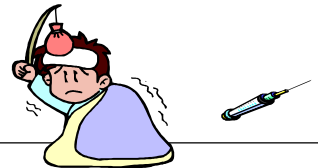
日 曜	献立名	やわらか食	材 料 名			おやつ	栄 養 価
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
27 月	ごはん 春巻き 伴三糸 味噌汁(ふ、青菜) 果物(りんご)	かゆ 春巻き 伴三糸 味噌汁(ふ、青菜) りんごのコンポート	精白米/揚げ油(調 合油)/普通はるさ め(乾)/上白糖/大 豆油/ごま油/ふ/ 菓子	ロースハム/たまご /米みそ/牛乳	サラダ菜/きゅうり /にんじん/ほうれ んそう/りんご	牛乳 お菓子	エネルギー 531 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 21.7 g 食塩相当量 2.1 g
28 火	ごはん ぶりの照り焼き 五目きんぴら 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 きんぴら 味噌汁(人参、ふ) フルーツポンチ	精白米/上白糖/し らたき/ごま油/パ ナラウエハース	ぶり/むしかまぼこ /油揚げ/米みそ/ 豚、ゼラチン/ヤク ルト	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	ヤクルト ウエハース	エネルギー 500 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 2.3 g
29 水	移：三色ごはん 筑前煮 味噌汁(かぶ、豆腐) ゼリー	三色かゆ 筑前煮 味噌汁(かぶ、豆腐) ゼリー	精白米/上白糖/調 合油/さといも/リ んごゼリー/菓子	たまご/鶏ひき肉/ 絹ごし豆腐/米みそ /かつお節/牛乳	さやいんげん/にん じん/だいこん/ご ぼう/生しいたけ/ かぶ	牛乳 お菓子	エネルギー 501 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 2.4 g
30 木	ごはん 移：コロケ 盛：ハムサラダ すまし汁(ふ、人参) ダノン	かゆ コロケコンソメ煮 ツナサラダ すまし汁(ふ、人参) 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/焼きふ (観世ふ)/どうぶつ ビスケット	豚ひき肉/たまご/ ロースハム/かつお 節/こんぶ/ブチダ ノン/牛乳	玉葱/キャベツ/に んじん/きゅうり/ だいずもやし/えの きたけ	牛乳 どうぶつビスケット	エネルギー 489 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 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	523	20.7	19.5	275	2.4

秋に入りインフルエンザが増えています。

乾燥を防ぎ、体調を整え、感染症予防に心掛けましょう。



インフルエンザ予防のポイント

1 免疫力をアップさせる。

①主食・主菜・副菜を揃えて、
必要な栄養素を摂ろう！

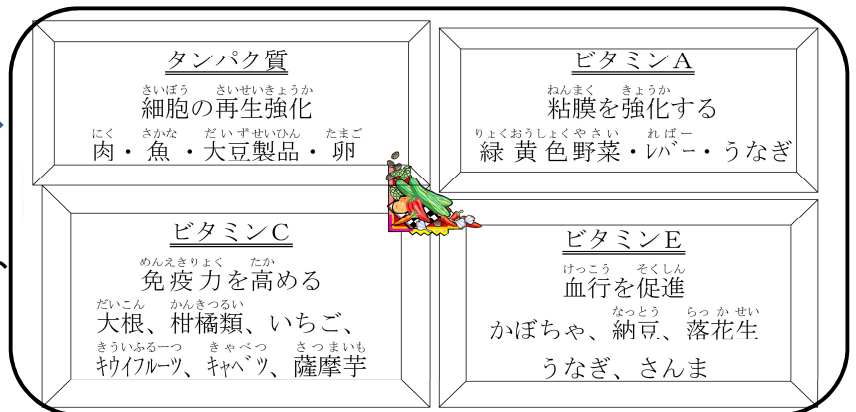
②早寝・早起き・朝ごはんの実践を。

・ 疲れ、ストレスを残さないためには、
質のよい眠りが必要です。

・ 質のよい眠りのためには、起床し、
陽の光を浴びる。寝る前はブルーラ
イト(パソコン・スマホから発する光)
を見ないことが大事です。

③体を暖かくする。

体温が0.5度下がると30%以上免疫力が落ちます。暖かい食べ物・飲み物を飲食し
体を動かし、血流を良くしましょう。



2 乾燥を防ぐ。粘膜が傷み、ウイルスが侵入しやすくなります。保湿、水分補給を忘れずに！



3 手洗い・うがいは忘れずに！朝、晩、帰宅後は、必ず、実践しましょう。

