2026年　10月　みはら園献立表（食物アレルギー用）

卵（卵）、甲殻類（甲）、バナナ（バ）、キウイ（キ）、パイナップル（パ）、ピーナッツ（ピ）、カシューナッツ（カ）、クルミ（ク）の食物アレルギーの対応を致します。

原因物質を除去するは場合「除く」、代替品を使用する場合は「別」と記載しています。

日／曜	普通食	やわらか食	おやつ	栄養価
1／木	移：三色ごはん（卵：除く） 盛：ブロッコリーサラダ 味噌汁（大根・ふ） ココアムース	三色がゆ（卵：別） ブロッコリーサラダ 味噌汁（大根・ふ） ココアムース	ひだまりパン（卵：別） 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 601 kcal たんぱく質 27.0 g 脂　質 22.8 g 食塩相当量 2.5 g
2／金	ごはん ハムカツ（チーズ）（卵：除く） きゅうりの中華和え 味噌汁（青梗菜・えのき） ゼリー	かゆ 鶏団子カツ風 きゅうりの中華和え 味噌汁（青梗菜・ふ） ゼリー	お菓子 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 524 kcal たんぱく質 18.3 g 脂　質 20.5 g 食塩相当量 2.5 g
5／月	サンドイッチ (ハム･卵･ジャム)(卵・マヨ：除く） 盛：スティックサラダ コーンクリームスープ プリン（卵：別）	フレンチトースト（卵：除く） あんかけ豆腐 スティックサラダ コーンクリームスープ プリン（卵：別）	お菓子 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 559 kcal たんぱく質 19.5 g 脂　質 26.5 g 食塩相当量 3.1 g
6／火	ごはん 鶏肉のから揚げ 盛：マセドアンサラダ（卵：マヨ除く） 味噌汁（豆腐・じゃがいも） オレンジ	かゆ 鶏団子からあげ風 マセドアンサラダ（卵：マヨ除く） 味噌汁(豆腐・じゃがいも) オレンジ	ソフトCaせんべい 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 560 kcal たんぱく質 22.0 g 脂　質 22.9 g 食塩相当量 1.7 g
7／水	ごはん 移：煮込みハンバーグ（卵：除く） 盛：ツナサラダ 味噌汁（大根・ねぎ） ゼリー	かゆ 煮込みハンバーグ ツナサラダ 味噌汁（大根・ふ） ゼリー	お菓子 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 528 kcal たんぱく質 21.3 g 脂　質 19.3 g 食塩相当量 2.0 g
8／木	ゆかりごはん 赤魚の煮つけ 盛：マカロニサラダ（卵：マヨ除く） 味噌汁（キャベツ・卵）（卵：別） ソフール	ゆかりかゆ 赤魚の煮つけ（卵：別） マカロニサラダ（卵：マヨ除く） 味噌汁（キャベツ・卵）（卵：別） ソフール	マドレーヌ（卵：除く） 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 537 kcal たんぱく質 24.0 g 脂　質 18.2 g 食塩相当量 2.3 g
9／金	ごはん 鶏肉（移）・ちくわの天ぷら ほうれん草の磯和え 味噌汁（人参・しめじ） 移：バナナ（バ：別）	かゆ 鶏団子の天ぷら風 ほうれん草のお浸し 味噌汁（人参・ふ） バナナ（バ：別）	お菓子 ぶどうジュース	ｴﾈﾙｷﾞｰ 486 kcal たんぱく質 14.1 g 脂　質 13.1 g 食塩相当量 1.7 g
13／火	ハヤシライス（バ：ルウ別） 盛：ミモザサラダ（卵・マヨ除く） ダノン	ハヤシライス（バ：ルウ別） ミモザサラダ（卵・マヨ除く） ダノン	カステラ（卵：別） 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 615 kcal たんぱく質 20.4 g 脂　質 26.5 g 食塩相当量 2.5 g
14／水	チキンライス 盛：コーンサラダ 移：肉団子のスープ（卵：除く） ゼリー	おじや コーンサラダ 肉団子のスープ（卵：除く） ゼリー	お菓子 アシドミルク	ｴﾈﾙｷﾞｰ 499 kcal たんぱく質 15.5 g 脂　質 16.2 g 食塩相当量 2.3 g
15／木	ごはん 豚肉のしょうが焼き れんこんきんぴら 味噌汁（じゃがいも・油揚げ） 手作りゼリー	かゆ 豚団子のしょうが焼き 大根きんぴら 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) 手作りゼリー	プチクッキー（卵：別） 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 470 kcal たんぱく質 17.7 g 脂　質 14.6 g 食塩相当量 1.8 g
16／金	ごはん 移：白身魚のフライ（卵：除く） 盛：ささみサラダ 味噌汁（玉葱・わかめ） コアヨーグルト	かゆ 白身魚のフライ ささみサラダ 味噌汁（玉葱・ふ） コアヨーグルト	お菓子 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 496 kcal たんぱく質 24.0 g 脂　質 14.1 g 食塩相当量 2.0 g
19／月	カレーライス（バ：ルウ別） 盛：わかめサラダ りんご	カレーライス（バ：ルウ別） キャベツサラダ りんごのコンポート	お菓子 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 479 kcal たんぱく質 16.3 g 脂　質 15.6 g 食塩相当量 2.5 g

2026年　10月　みはら園献立表（食物アレルギー用）

卵（卵）、甲殻類（甲）、バナナ（バ）、キウイ（キ）、パイナップル（パ）、ピーナッツ（ピ）、カシューナッツ（カ）、クルミ（ク）の食物アレルギーの対応を致します。

原因物質を除去するは場合「除く」、代替品を使用する場合は「別」と記載しています。

日／曜	普通食	やわらか食	おやつ	栄養価
20／火	たらこスパゲティー（卵：マヨ除く） ウインナーとキャベツ炒め コンソメスープ お米のムース（卵：別）	たらこスパゲティー（卵：マヨ除く） 肉団子のキャベツ炒め コンソメスープ お米のムース（卵：別）	ウエハース 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 542 kcal たんぱく質 20.3 g 脂　質 24.0 g 食塩相当量 2.7 g
21／水	ごはん 鰺の蒲焼き 盛：ハムサラダ 味噌汁（えのき・人参） ゼリー	かゆ 魚の蒲焼き 野菜サラダ 味噌汁（ふ・人参） ゼリー	お菓子 ヤクルト	ｴﾈﾙｷﾞｰ 450 kcal たんぱく質 16.6 g 脂　質 9.3 g 食塩相当量 2.1 g
22／木	ごはん 鶏肉の照り焼き なすのケチャップ煮 春雨スープ ぶどうムース	かゆ 鶏団子の照り焼き風 なすのケチャップ煮 大根スープ ぶどうムース	卵ボーロ（卵：別） 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 489 kcal たんぱく質 18.9 g 脂　質 15.6 g 食塩相当量 2.2 g
23／金	ごはん トンカツ 盛：盛り合わせサラダ(ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ･ｺｰﾝ) 味噌汁（豆腐・ふ） 移：バナナ1/2（バ：別）	かゆ 豚団子のカツ風 盛り合わせサラダ 味噌汁（豆腐・ふ） バナナ（バ：別）	お菓子 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 584 kcal たんぱく質 24.1 g 脂　質 22.0 g 食塩相当量 2.1 g
26／月	焼きそば 棒棒鶏 卵スープ（卵：別） ゼリー	あんかけ焼きそば 棒棒鶏 卵スープ（卵：別） ゼリー	お菓子 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 414 kcal たんぱく質 21.2 g 脂　質 14.2 g 食塩相当量 2.5 g
27／火	ごはん 移：麻婆豆腐 移：ブロッコリーのおかか和え コンソメスープ フルーツヨーグルト（バ：除く）	かゆ 麻婆豆腐 ブロッコリーの和えもの コンソメスープ フルーツヨーグルト（バ：除く）	カルソフトクッキー(卵：別) 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 473 kcal たんぱく質 19.3 g 脂　質 15.6 g 食塩相当量 1.8 g
28／水	ごはん 移：まぐろの竜田揚げ 盛：春雨サラダ（和風） 味噌汁（かぶ・油揚げ） りんご	かゆ まぐろの竜田揚げ 大根サラダ（和風） 味噌汁（かぶ・ふ） りんごのコンポート	お菓子 野菜＆フルーツジュース	ｴﾈﾙｷﾞｰ 457 kcal たんぱく質 18.4 g 脂　質 10.7 g 食塩相当量 2.5 g
29／木	ごはん 移：野菜の肉巻き 盛：親子サラダ（卵・マヨ除く） 味噌汁（豆腐・わかめ） 移：バナナ（バ：別）	かゆ 肉団子と野菜のやわらか煮 親子サラダ（卵・マヨ除く） 味噌汁（豆腐・玉ねぎ） バナナ（バ：別）	米粉のお菓子 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 477 kcal たんぱく質 24.3 g 脂　質 12.1 g 食塩相当量 1.8 g

1食あたり	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	カルシウム（mg）	塩分（g）
基準値	500	18.5	15.5	235	2.0
摂取量	512	20.1	17.7	256	2.2

こんなお弁当がおすすめです！

・ごはんかおにぎりか、お子さんの得意な
　食べ方に合わせてあげると良いです

・飾りピックは、口の中を刺してしまったり、
　遊び道具になってしまうので、大変危険です。
　使わないようにしましょう。

・食べきれる量をお弁当に入れましょう。
　残さず食べられたという満足感は成功



・おかずはしっかりと加熱しましょう。
　特に肉や卵は食中毒の原因になりやすいです。
　中心まで火を通しましょう。

・バラバラになりやすい炒め物や、水分が
　出やすい和え物などは、カップに入れましょう。
　ちぎれて口に入らないように、シリコンのカップが
　おすすめです。

○ミニトマトやウインナーなどのツルツルして
　丸いものはのどに詰まりやすく危険です。
　切り込みを入れたり、1/2にカットして入れましょう。