2026年　11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
4／水	ごはん 移：鮭の塩焼き 盛：ささみサラダ みそ汁（大根・油揚げ） てづくりゼリー	かゆ 鮭の塩焼き ささみサラダ みそ汁（大根・にんじん） てづくりゼリー	お菓子 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 478 kcal たんぱく質 22.5 g 脂　質 18.0 g 食塩相当 1.4 g
5／木	かけうどん 移：鶏天　さつまいも天 れんこんの炒め煮 ブルガリア	かけうどん 鶏団子・さつま天ぷら風 大根の炒め煮 ブルガリア	クリームコンフェ(卵：別) 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 563 kcal たんぱく質 21.8 g 脂　質 19.9 g 食塩相当 2.5 g
6／金	ごはん すき焼き風煮 盛：ミモザサラダ(卵・マヨ除く) みそ汁（ふ・わかめ） りんご	かゆ すき焼き風煮 ミモザサラダ(卵・マヨ除く) みそ汁（ふ・玉ねぎ） りんごのコンポート	お菓子 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 586 kcal たんぱく質 24.3 g 脂　質 25.8 g 食塩相当 2.7 g
9／月	焼きそば 移：シュウマイ 中華風野菜スープ(卵：除く) お米のムース(卵：別)	あんかけ焼きそば シュウマイ 中華風野菜スープ(卵：除く) お米のムース(卵：別)	お菓子 ぶどうジュース	ｴﾈﾙｷﾞｰ 483 kcal たんぱく質 17.1 g 脂　質 17.7 g 食塩相当 2.5 g
10／火	さつまいもごはん 春巻き ひじき炒め煮 みそ汁（ほうれん草・卵）(卵：別) ダノン	さつまいもかゆ 春巻き風煮 大根の炒め煮 みそ汁（ほうれん草・卵）(卵：別) ダノン	カルソフトクッキー(卵：別 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 521 kcal たんぱく質 17.0 g 脂　質 20.5 g 食塩相当 2.3 g
11／水	ごはん 移：肉団子の甘辛煮(卵：除く) ほうれん草のおかか和え みそ汁（じゃがいも・玉ねぎ） ゼリー	かゆ 肉団子の甘辛煮 ほうれん草のお浸し みそ汁（じゃがいも・玉ねぎ） ゼリー	お菓子 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 437 kcal たんぱく質 15.4 g 脂　質 12.7 g 食塩相当 1.5 g
12／木	ごはん 鯖のみそ煮 盛：チョレギサラダ すまし汁（豆腐・わかめ） バナナフレークヨーグルト(バ：除く)	かゆ 鯖のみそ煮(卵：別) チョレギサラダ すまし汁（豆腐・ふ） バナナヨーグルト(バ：除く)	じゃこトースト(卵：マヨ除 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 565 kcal たんぱく質 22.4 g 脂　質 23.5 g 食塩相当 1.7 g
13／金	ごはん タンドリーチキン 盛：スパゲティーサラダ(卵：マヨ除く) みそ汁（キャベツ・油揚げ） りんご	かゆ タンドリーチキン風 スパゲティーサラダ(卵：マヨ除く) みそ汁（キャベツ・にんじん） りんごのコンポート	お菓子 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 467 kcal たんぱく質 20.6 g 脂　質 16.7 g 食塩相当 1.4 g
16／月	ごはん 青椒肉絲 移：かぼちゃの甘煮 コンソメスープ プリン(卵：別)	かゆ 青椒肉絲風 かぼちゃの甘煮 コンソメスープ プリン(卵：別)	お菓子 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 547 kcal たんぱく質 22.4 g 脂　質 22.6 g 食塩相当 1.5 g
17／火	ごはん 移：オムレツ(卵：別) ジャーマンポテト 豆腐スープ ゼリー	かゆ オムレツ マッシュポテト 豆腐スープ ゼリー	米粉のお菓子 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 473 kcal たんぱく質 15.3 g 脂　質 16.9 g 食塩相当 1.1 g
18／水	ごはん 鶏肉のから揚げ 盛：ツナサラダ みそ汁（玉ねぎ・油揚げ） フルーツポンチ(バ：除く)	かゆ 鶏団子のから揚げ風 ツナサラダ みそ汁（玉ねぎ・にんじん） フルーツポンチ(バ：除く)	お菓子 アシドミルク	ｴﾈﾙｷﾞｰ 594 kcal たんぱく質 23.5 g 脂　質 21.6 g 食塩相当 1.8 g
19／木	サンドイッチ(ツナ･ハム･ジャム)(卵： 盛：スティックサラダ かぼちゃポタージュ オレンジ	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 かぼちゃポタージュ オレンジ	カステラ(卵：別) 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 509 kcal たんぱく質 17.6 g 脂　質 21.8 g 食塩相当 2.1 g

2026年　11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／金	ごはん 移：白身魚のフライ(卵：除く) バンサンスウ(卵：除く) 豚汁 コアヨーグルト	かゆ 白身魚のフライ風 バンサンスウ(卵：除く) 豚汁 コアヨーグルト	お菓子 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 588 kcal たんぱく質 30.0 g 脂　質 19.3 g 食塩相当量 1.9 g
21／土	カレーライス(バ：ルウ別) 移：フライドポテト	カレーライス(バ：ルウ別) マッシュポテト		ｴﾈﾙｷﾞｰ 405 kcal たんぱく質 12.7 g 脂　質 11.5 g 食塩相当量 2.1 g
25／水	ハヤシライス(バ：ルウ別) 盛：ハムサラダ ゼリー	ハヤシライス(バ：ルウ別) 野菜サラダ ゼリー	お菓子 ヤクルト	ｴﾈﾙｷﾞｰ 505 kcal たんぱく質 12.1 g 脂　質 15.1 g 食塩相当量 2.1 g
26／木	ごはん 移：まぐろの竜田揚げ チンゲン菜のしらすかけ みそ汁（えのき・にんじん） 移：バナナ(バ：別)	かゆ まぐろの竜田揚げ風 チンゲン菜のしらすかけ みそ汁（ふ・にんじん） バナナ(バ：別)	ヨーグルト蒸しパン 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 447 kcal たんぱく質 22.9 g 脂　質 8.8 g 食塩相当量 1.8 g
27／金	ごはん 肉野菜の甘辛炒め 移：ブロッコリーのごま和え みそ汁（玉ねぎ・豆腐） ソフール	かゆ 肉野菜の甘辛炒め ブロッコリーの和えもの みそ汁（玉ねぎ・豆腐） ソフール	お菓子 りんごジュース	ｴﾈﾙｷﾞｰ 522 kcal たんぱく質 20.4 g 脂　質 16.0 g 食塩相当量 2.3 g
30／月	スパゲティー(移)ミートソース 盛：コーンサラダ オニオンスープ ココアムース	スパゲティー(移)ミートソース コーンサラダ オニオンスープ ココアムース	お菓子 野菜&フルーツジュース	ｴﾈﾙｷﾞｰ 545 kcal たんぱく質 18.5 g 脂　質 21.1 g 食塩相当量 2.6 g

1日当たり	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	513	19.8	18.3	251	2.0

免疫機能を高めよう！

寒さを感じる季節になりました。急な温度変化や空気が乾燥するため、体調も崩しやすく、インフルエンザなどの感染症にも注意が必要です。身体を温め、早寝早起きし、しっかり栄養・水分をとり、寒い時期も元気に過ごしましょう！
ウイルスを防ぐためには免疫機能を高めることと、身体を温めることが大切です。

免疫力を高めるには？



①整腸作用がある食品を食べましょう。
（キャベツ・ヨーグルト・発酵食品・きのこなど）

②よく噛んで食べましょう。唾液の分泌を促すことで消化吸収がよくなります。
（唾液には免疫物質が含まれているので虫歯予防にもなります。）



身体を温めるには？



①身体を温める食べものを食べましょう。
（ねぎ・にら・玉ねぎ・しょうが・にんにく・白菜・ごぼう・大根・にんじんなど）



②調理の仕方で身体を温めましょう。
（鍋・おでん・煮込み麺・シチューなど）

