

2026年4月みはら園献立表(食物アレルギー用)

普通食：卵（卵）、ごま（ご）、たらこ（た）、さば（さ）、甲殻類（甲）、バナナ（バ）、キイ（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「代替」と記載しています。

日 ／ 曜	普通食	やわらか食	おやつ	栄養価
7 ／ 火	カレーライス（バ：別） 盛：ツナサラダ フルーツポンチ（バ：別）	カレーライス（バ：別） ツナサラダ フルーツポンチ（バ：別）	牛乳 クリームコンフェ（卵：別）	エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 16.6 g 食塩相当 2.2 g
8 ／ 水	ごはん 移：マグロの竜田揚げ ほうれん草の磯和え 味噌汁（大根、油揚げ） 移：バナナ（バ：別）	かゆ マグロの竜田揚げ ほうれん草の和え物 味噌汁（大根、豆腐） バナナ（バ：別）	牛乳 お菓子	エネルギー 436 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 12.2 g 食塩相当 1.5 g
9 ／ 木	ごはん 移：煮込みハンバーグ（卵：別） 盛：スティックサラダ コンソメスープ（卵：別） ゼリー	かゆ 煮込みハンバーグ（卵：別） スティックサラダ コンソメスープ ゼリー	ヤクルト カルテツビスケット（卵：別）	エネルギー 490 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 13.3 g 食塩相当 1.9 g
10 ／ 金	かけうどん 鶏肉（移）・かぼちゃの天ぷら れんこんの炒め煮 コア	かけうどん 魚の天ぷら 大根の炒め煮 コア	牛乳 お菓子	エネルギー 635 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 26.4 g 食塩相当 2.7 g
13 ／ 月	ごはん 鶏肉のから揚げ 盛：ミモザサラダ（卵：別） 味噌汁（玉葱、豆腐） 果物（りんご）	かゆ 鶏団子の甘辛煮 ミモザサラダ（卵：別） 味噌汁（玉葱、豆腐） りんごのコンポート	アシドミルク お菓子	エネルギー 590 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 25.8 g 食塩相当 2.0 g
14 ／ 火	ごはん 赤魚の煮付け 移：ブロッコリーのゴマ和え 豚汁 バナナフレークヨーグル（バ：別）	かゆ 赤魚の煮付け（卵：別） ブロッコリーのゴマ和え（ゴ：別） 豚汁 バナナフレークヨーグル（バ：別）	牛乳 ソフトCaせんべい	エネルギー 511 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 15.1 g 食塩相当 2.1 g
15 ／ 水	スパゲティ（移）ミートソース 盛：コーンサラダ オニオンスープ（卵：別） ゼリー	スパゲティミートソース コーンサラダ オニオンスープ ゼリー	牛乳 お菓子	エネルギー 533 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 19.6 g 食塩相当 2.4 g
16 ／ 木	ごはん 移：魚フライ（卵：別） ひじきの炒め煮 味噌汁（ふ、人参） ヨーグルト（ソフル）	かゆ 魚のフライ煮（卵：別） 大根の炒め煮 味噌汁（ふ、人参） ヨーグルト（ソフル）	牛乳 カステラ（卵：別）	エネルギー 518 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 13.9 g 食塩相当 1.7 g
17 ／ 金	ごはん 移：肉団子の甘辛煮（卵：除く） ほうれん草のしらすかけ 味噌汁（キャベツ、油揚げ） ゼリー	かゆ 肉団子の甘辛煮 ほうれん草のしらすかけ 味噌汁（キャベツ、ふ） ココアムース	野菜＆フルーツジュース お菓子	エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 14.6 g 食塩相当 2.7 g
20 ／ 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）	あんかけうどん シュウマイ 中華風野菜スープ（卵：除く） お米のムース（卵：別）	幼児用ぶどうジュース お菓子	エネルギー 487 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 18.2 g 食塩相当 2.5 g
21 ／ 火	ごはん 移：鮭の塩焼き 伴三絲（卵：別） 味噌汁（ほうれん草、豆腐） 手作りゼリー	かゆ 鮭の塩焼き 伴三絲（卵：別） 味噌汁（ほうれん草、豆腐） 手作りゼリー	牛乳 ウエハース	エネルギー 548 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 20.0 g 食塩相当 1.9 g

2026年4月みはら園献立表(食物アレルギー用)

普通食：卵(卵)、たらこ(た)、さば(さ)、ごま(ご)、バナ(バ)、納豆(ナ)、バナナ(バ)、ピーナツ(ピ)、甲殻類(甲)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「代替」と記載しています。

日 ／ 曜	普通食	やわらか食	おやつ	栄養価
22 ／ 水	ごはん 移：オムレツ(卵：別) 移：フライドポテト 野菜の素揚げ 味噌汁(椎茸、ふ) プリン(卵：別)	かゆ オムレツと団子(卵：別) マッシュポテト 野菜のスープ煮 味噌汁(玉葱、ふ) プリン(卵：別)	牛乳 お菓子	エネルギー 577 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 1.8 g
23 ／ 木	サンドイッチ(ハム・卵・ジャム) (卵：別) 盛：ささみサラダ コーンクリームスープ ダノン	フレンチトースト(卵：除く) 鶏団子の甘辛煮 野菜サラダ コーンクリームスープ ダノン	アシドミルク 米粉のお菓子	エネルギー 567 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 3.1 g
24 ／ 金	ごはん さわらのムニエル 野菜ソテー(卵：別) 味噌汁(じゃが芋、玉葱) ココアムース	かゆ さわらのムニエル(卵：別) 野菜ソテー 味噌汁(じゃが芋、玉葱) ココアムース	牛乳 お菓子	エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.2 g
27 ／ 月	チャーハン(卵：除く) 棒棒鶏 卵スープ(卵：別) 移：バナナ(バ：別)	おじや(卵：除く) 棒棒鶏(ゴ：別) 卵スープ(卵：別) バナナ(バ：別)	りんごジュース お菓子	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 2.2 g
28 ／ 火	ごはん 移：野菜の肉巻き ほうれん草の納豆和え 味噌汁(大根、ふ) ゼリー	かゆ 肉団子と野菜のやわらか煮 ほうれん草の納豆和え 味噌汁(大根、ふ) ゼリー	ヤクルト どうぶつビスケット	エネルギー 444 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 8.2 g 食塩相当量 1.8 g
30 ／ 木	ハヤシライス(バ：別) 盛：ハムサラダ(卵：別) ヨーグルト(ブルガリア)	ハヤシライス(バ：別) ツナサラダ ヨーグルト(ブルガリア)	牛乳 マドレーヌ(卵：別)	エネルギー 634 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.5 g

入園・進級おめでとうございます。



みはら園の給食は、こども発達センターの調理室で作っています。



健康で元気に楽しく過ごせるように栄養のバランスを考え、食べやすい献立を考えています。



<普通食>
ごはん マグロの竜田揚げ
マゼドアンサラダ
味噌汁(玉葱、ふ) バナナ



<やわらか食>
おかゆ マグロの竜田揚げ(成形)
マゼドアンサラダ(やわらかく煮た物)
味噌汁(玉葱、ふ) カットバナナ

給食の目標とする一食あたりの栄養価＝基準値

令和8年度の4月基準値と4月の献立の平均値(摂取量)

(1食あたり)

	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	18.5	15.5	235	2
摂取量	534	21.1	18.6	274	2.2

日本人の食事摂取基準2025年版を参考にみはら園児の体重と身体活動量を考慮し、計算しました。

