

2026年 5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「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 金	ごはん 移：マグロの竜田揚げ 盛：マセドアンサラダ(卵：別) 味噌汁（大根・しいたけ） ココアムース	かゆ マグロの竜田揚げ マセドアンサラダ(卵：別) 味噌汁（大根・ふ） ココアムース	牛乳 お菓子	エネルギー 534 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 1.5 g
7 木	ごはん 移：煮込みハンバーグ(卵：除く) 盛：コールスローサラダ(卵：別) 味噌汁（えのき・ふ） ゼリー	かゆ 煮込みハンバーグ(卵：除く) コールスローサラダ(卵：別) 味噌汁（人参・ふ） ゼリー	牛乳 カルソフトクッキー(卵：別)	エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.6 g
8 金	ごはん 鶏肉のから揚げ きゅうりの中華和え 味噌汁（青梗菜・卵）(卵：別) りんご	かゆ 鶏団子から揚げ風 きゅうりの中華和え 味噌汁（青梗菜・卵）(卵：別) りんごのコンポート	アシドミルク お菓子	エネルギー 489 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 1.8 g
11 月	カレーライス(バ：別) 盛：コーンサラダ 移：バナナ(バ：別)	カレーライス(バ：別) コーンサラダ バナナ(バ：別)	牛乳 お菓子	エネルギー 487 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 2.1 g
12 火	かけうどん かき揚げ ほうれん草の和え物 お米のムース(卵：別)	かけうどん 魚天ぷら ほうれん草のお浸し お米のムース(卵：別)	牛乳 どうぶつビスケット	エネルギー 455 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.4 g
13 水	ごはん さわらのムニエル バンサンスウ(卵：除く) 味噌汁（青梗菜・豆腐） コア	かゆ さわらのムニエル(卵：別) バンサンスウ(卵：除く) 味噌汁（青梗菜・豆腐） コア	牛乳 お菓子	エネルギー 567 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.4 g
14 木	ごはん 移：チキンカツ(卵：除く) 盛：ツナサラダ 味噌汁（わかめ・ふ） プリン(卵：別)	かゆ チキンカツ(卵：除く) ツナサラダ 味噌汁（玉ねぎ・ふ） プリン(卵：別)	野菜&フルーツジュース ソフトCaせんべい	エネルギー 550 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.8 g
15 金	ごはん 豚肉のしょうが焼き 盛：春雨サラダ(卵：別) 味噌汁（玉ねぎ・じゃがいも） フルーツポンチ(バ：除く)	かゆ 豚団子のしょうが焼き 大根サラダ(卵：別) 味噌汁（玉ねぎ・じゃがいも） フルーツポンチ(バ：除く)	ヤクルト お菓子	エネルギー 538 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 1.5 g
18 月	ごはん 移：鮭の塩焼き 移：ブロッコリのおかか和え 豚汁 ヨーグルト（ソフール）	かゆ 鮭の塩焼き ブロッコリーの和えもの 豚汁 ヨーグルト（ソフール）	牛乳 お菓子	エネルギー 485 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.7 g
19 火	チャーハン(卵：除く) 棒棒鶏 春雨スープ 移：バナナ(バ：別)	おじや(卵：除く) 棒棒鶏(ご：除く) 大根スープ バナナ(バ：別)	牛乳 マドレーヌ(卵：除く)	エネルギー 540 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.8 g

2026年 5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	献立名	やわらか食	おやつ	栄養価
20 ／ 水	ごはん 移：肉団子の甘辛煮（卵：除く） ほうれん草の磯和え すまし汁（豆腐・人参） ゼリー	かゆ 肉団子の甘辛煮 ほうれん草の和え物 すまし汁（豆腐・人参） ゼリー	ぶどうジュース お菓子	エネルギー 478 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 14.0 g 食塩相当量 2.0 g
21 ／ 木	ハヤシライス（バ：別） 盛：ハムサラダ フルーツヨーグルト（バ：除く）	ハヤシライス（バ：別） ツナサラダ フルーツヨーグルト（バ：除く）	牛乳 ビスコ	エネルギー 578 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.2 g
22 ／ 金	焼きそば 移：シュウマイ 卵スープ（卵：別） ヨーグルト（ブルガリア）	あんかけ焼きそば シュウマイ 卵スープ（卵：別） ヨーグルト（ブルガリア）	牛乳 お菓子	エネルギー 513 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 3.3 g
25 ／ 月	スパゲティ（移）ミートソース 盛：ミモザサラダ（卵：別） コンソメスープ ゼリー	スパゲティミートソース ミモザサラダ（卵：別） コンソメスープ ゼリー	りんごジュース お菓子	エネルギー 561 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.3 g
26 ／ 火	ごはん 移：白身魚のフライ（卵：除く） 盛：スティックサラダ 味噌汁（玉ねぎ・ふ） 手作りゼリー	かゆ 魚のフライ（卵：除く） スティックサラダ 味噌汁（玉ねぎ・ふ） 手作りゼリー	牛乳 カステラ（卵：別）	エネルギー 480 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 1.7 g
27 ／ 水	サンドイッチ（ハム・卵・ジャム）（卵：除く） 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 サラダ（人参・キャベツ・きゅうり） コーンクリームスープ ダノン	ヤクルト お菓子	エネルギー 562 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 3.2 g
28 ／ 木	ごはん 赤魚の煮つけ 盛：野菜ソテー 味噌汁（かぶ・ふ） りんご	かゆ 赤魚の煮つけ（卵：別） 野菜炒め 味噌汁（かぶ・ふ） りんごのコンポート	牛乳 蒸しパン	エネルギー 421 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 8.5 g 食塩相当量 1.9 g
29 ／ 金	ごはん 八宝菜 移：ブロッコリーサラダ 味噌汁（ほうれん草・卵）（卵：別） ゼリー	かゆ 八宝菜 ブロッコリーサラダ 味噌汁（ほうれん草・卵）（卵：別） ゼリー	牛乳 お菓子	エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.1 g

（1食当たり）

	エネルギー （kcal）	蛋白質 （g）	脂質 （g）	加糖 （mg）	塩分 （g）
基準値	500	18.5	15.5	235	2
摂取量	515	20.4	17.8	259	2.1

