

2026年 6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）、パインアップル（パ）、ピーナツ（ピ）、カシューナツ（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 ／ 月	ごはん 移：まぐろの竜田揚げ きゅうりの中華和え 味噌汁（豆腐・油揚げ） 手作りゼリー	かゆ まぐろの竜田揚げ きゅうりの中華和え 味噌汁（豆腐・人参） 手作りゼリー	お菓子 牛乳	エネルギー 468 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 1.7 g
2 ／ 火	カレーライス（バ：別） 盛：春雨サラダ（マヨ）（卵：別） 移：バナナ（バ：別）	カレーライス（バ：別） 大根サラダ（卵：別） バナナ（バ：別）	マドレーヌ（卵：除く） 牛乳	エネルギー 588 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 22.0 g 食塩相当量 2.0 g
3 ／ 水	ごはん 鶏の照り焼き 盛：スティックサラダ 味噌汁（青梗菜・卵）（卵：別） りんご	かゆ 鶏団子の照り焼き風 スティックサラダ 味噌汁（青梗菜・卵）（卵：別） りんごのコンポート	お菓子 牛乳	エネルギー 448 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 2.3 g
4 ／ 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） ココアムース	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） ココアムース	ビスコ りんごジュース	エネルギー 538 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 1.5 g
5 ／ 金	かけうどん かき揚げ 移：ブロッコリーのおかか和え お米のムース（卵：別）	かけうどん 魚天ぷら ブロッコリーの和えもの お米のムース（卵：別）	お菓子 牛乳	エネルギー 459 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 2.3 g
7 ／ 日	ごはん 鶏肉のから揚げ ほうれん草のしらすかけ 味噌汁（豆腐・人参） ブルガリア	かゆ 鶏団子のから揚げ風 ほうれん草のしらすかけ 味噌汁（豆腐・人参） ブルガリア	お菓子 ぶどうジュース	エネルギー 563 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 21.8 g 食塩相当量 2.1 g
9 ／ 火	ごはん 移：鮭の塩焼き れんこんの炒め煮 豚汁 移：バナナ（バ：別）	かゆ 鮭の塩焼き 大根の炒め煮 豚汁 バナナ（バ：別）	どうぶつビスケット 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 1.7 g
10 ／ 水	焼きそば 移：シュウマイ わかめスープ ゼリー	あんかけ（野菜）焼きそば シュウマイ 野菜スープ ゼリー	お菓子 牛乳	エネルギー 440 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 3.5 g
11 ／ 木	ごはん 豚肉のしょうが焼き 盛：コーンサラダ 味噌汁（玉葱・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 コーンサラダ 味噌汁（玉葱・じゃがいも） フルーツポンチ（バ：除く）	カステラ（卵：別） 牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 1.5 g
12 ／ 金	ごはん 春巻き 野菜ソテー 味噌汁（わかめ、ふ） オレンジ	かゆ 春巻き風煮 野菜ソテー 味噌汁（人参、ふ） オレンジ	お菓子 ヤクルト	エネルギー 458 kcal たんぱく質 11.9 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 2.1 g
15 ／ 月	ごはん 移：チキンカツ（卵：除く） ほうれん草の磯和え 味噌汁（大根・しいたけ） プリン（卵：別）	かゆ チキンカツ（卵：除く） ほうれん草のお浸し 味噌汁（大根・ふ） プリン（卵：別）	お菓子 牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 21.9 g 食塩相当量 2.1 g
16 ／ 火	ごはん 赤魚の煮つけ 盛：ささみサラダ 味噌汁（もやし・卵）（卵：別） りんご	かゆ 赤魚の煮つけ（卵：別） ささみサラダ 味噌汁（キャベツ・卵）（卵：別） りんごのコンポート	むしパン 牛乳	エネルギー 453 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 8.8 g 食塩相当量 2.2 g

2026年 6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）、ピーナツ（ピ）、カニナツ（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
17 ／ 水	サンドイッチ （ハム・卵・ジャム）（卵：除く） 盛：ツナサラダ 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 ツナサラダ コーンクリームスープ ダノン	お菓子 野菜&フルーツジュース	エネルギー 584 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 25.8 g 食塩相当量 3.4 g
18 ／ 木	ごはん 青椒肉絲 移：フライドポテト 味噌汁（キャベツ・油揚げ） ぶどうムース	かゆ 青椒肉絲風 マッシュポテト 味噌汁（キャベツ・ふ） ぶどうムース	ソフトCaせんべい 牛乳	エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 1.5 g
19 ／ 金	ごはん 移：麻婆豆腐 盛：マセドアンサラダ（卵：別） 味噌汁（人参・ふ） ゼリー	かゆ 麻婆豆腐 マセドアンサラダ（卵：別） 味噌汁（人参・ふ） ゼリー	お菓子 牛乳	エネルギー 531 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 2.1 g
22 ／ 月	ハヤシライス（バ：別） 盛：ミモザサラダ（卵：除く） フルーツヨーグルト（バ：除く）	ハヤシライス（バ：別） ミモザサラダ（卵：除く） フルーツヨーグルト（バ：除く）	お菓子 アシドミルク	エネルギー 619 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 25.4 g 食塩相当量 2.5 g
23 ／ 火	ごはん 移：肉団子の甘辛煮（卵：除く） バンサンスウ（卵：除く） 味噌汁（大根・油揚げ） ゼリー	かゆ 肉団子の甘辛煮 バンサンスウ（卵：除く） 味噌汁（大根・ふ） ゼリー	卵ボーロ（卵：別） 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 2.0 g
24 ／ 水	チャーハン（卵：除く） 棒棒鶏 春雨スープ コア	おじや（卵：除く） 棒棒鶏（ご：除く） 大根スープ コア	お菓子 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 2.0 g
25 ／ 木	ごはん 移：コロケ（卵：除く） 盛：ブロッコリーサラダ 味噌汁（かぶ・ふ） ゼリー	かゆ コロケ（卵：除く） ブロッコリーサラダ 味噌汁（かぶ・ふ） ゼリー	米粉のお菓子 牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.4 g
26 ／ 金	ごはん さわらの照り焼き キャベツのさっと煮 味噌汁（青梗菜・豆腐） ソフール	かゆ さわらの照り焼き（卵：別） キャベツのさっと煮 味噌汁（青梗菜・豆腐） ソフール	お菓子 ヤクルト	エネルギー 475 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 11.8 g 食塩相当量 1.8 g
29 ／ 月	スパゲティー（移）ミートソース 盛：ハムサラダ コンソメスープ ゼリー	スパゲティーミートソース 野菜サラダ コンソメスープ ゼリー	お菓子 牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 2.7 g
30 ／ 火	ごはん 移：野菜の肉巻き ひじき炒め煮 味噌汁（豆腐・玉ねぎ） オレンジ	かゆ 肉団子と野菜のやわらか煮 大根の炒め煮 味噌汁（豆腐・玉ねぎ） オレンジ	カルソフトクッキー（卵：別） 牛乳	エネルギー 433 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 12.1 g 食塩相当量 2.0 g

(1食当たり)	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	塩分
	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)
基準値	500	18.5	15.5	235	2
摂取量	512	20	18.0	263	2.1

