

2025 年 6 月 みはら園献立表(食物アレルギー-用)

普通食：ごま(ご)、しそ(し)、パナ(パ)、キイ(キ)、ピーナツ(ピ)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
2 ／ 月	ごはん 移：マグロの竜田揚げ 盛：マセドアンサラダ 味噌汁(大根、しいたけ) 手作りゼリー	かゆ マグロの竜田揚げ マセドアンサラダ 味噌汁(大根、ふ) 手作りゼリー	牛乳 お菓子	エネルギー 481 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 15.5 g 食塩相当 1.7 g
3 ／ 火	ごはん 移：煮込みハンバーグ 盛：ツナサラダ 味噌汁(えのき、ふ) ココアムース	かゆ 煮込みハンバーグ ツナサラダ 味噌汁(人参、ふ) ココアムース	りんごジュース ビスコ	エネルギー 561 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 21.4 g 食塩相当 2.0 g
4 ／ 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) 果物(りんご)	かゆ 鶏団子の照り焼き風煮 スティックサラダ 味噌汁(青梗菜、卵) りんごのコンポート	牛乳 お菓子	エネルギー 455 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 16.7 g 食塩相当 2.3 g
5 ／ 木	ごはん 移：鮭の塩焼き ほうれん草の和え物 野菜のカリカリ揚げ 豚汁 ヨーグルト(ソフール)	かゆ 鮭の塩焼き ほうれん草の和え物 野菜のスーブ煮 豚汁 ヨーグルト(ソフール)	まめびよ どうぶつビスケット	エネルギー 537 kcal たんぱく質 28.1 g 脂 質 22.3 g 食塩相当 1.8 g
6 ／ 金	かけうどん かき揚げ 移：ブロッコリーおかかあえ お米のムース	かけうどん 魚の天ぷら ブロッコリーの和え物 お米のムース	牛乳 お菓子	エネルギー 472 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 17.1 g 食塩相当 2.4 g
8 ／ 日	ごはん 移：白身魚のフライ きゅうりの中華あえ 味噌汁(豆腐、油揚げ) ゼリー	かゆ 白身魚のフライ煮 きゅうりの中華あえ 味噌汁(豆腐、大根) ゼリー	ぶどうジュース お菓子	エネルギー 479 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 12.7 g 食塩相当 1.7 g
10 ／ 火	カレーライス(パ：別) 盛：コーンサラダ バナナ(パ：別)	カレーライス コーンサラダ バナナ	牛乳 マドレーヌ	エネルギー 564 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 19.3 g 食塩相当 2.1 g
11 ／ 水	焼きそば 移：シュウマイ わかめスープ フルーツポンチ(パ：除く)	あんかけうどん シュウマイ 野菜スープ フルーツポンチ	牛乳 お菓子	エネルギー 479 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 19.4 g 食塩相当 3.6 g
12 ／ 木	ごはん チキンナゲット 盛：春雨サラダ(マ) 味噌汁(玉葱、じゃが芋) ヨーグルト(ブルガリア)	かゆ チキンナゲット 大根サラダ(マ) 味噌汁(玉葱、じゃが芋) ヨーグルト(ブルガリア)	牛乳 カステラ	エネルギー 612 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 22.9 g 食塩相当 1.7 g
13 ／ 金	ごはん あじの蒲焼き 盛：コールスローサラダ 味噌汁(豆腐、人参) 果物(オレンジ)	かゆ 魚の蒲焼き コールスローサラダ 味噌汁(豆腐、人参) 果物(オレンジ)	ヤクルト お菓子	エネルギー 439 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 12.0 g 食塩相当 1.4 g
16 ／ 月	ごはん 盛：チキンカツ ほうれん草の磯和え 味噌汁(玉ねぎ、ふ) プリン	かゆ メンチカツ風煮 ほうれん草の浸し 味噌汁(玉ねぎ、ふ) プリン	カルシン お菓子	エネルギー 528 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 18.1 g 食塩相当 2.0 g

2025 年 6 月 みはら園献立表(食物アレルギー-用)

普通食：ごま（ご）、しそ（し）、パナ（パ）、キイ（キ）、ピーナツ（ピ）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
17 ／ 火	ごはん 赤魚の煮付け 野菜炒め 味噌汁（もやし、卵） 果物（りんご）	かゆ 赤魚の煮付け 野菜炒め 味噌汁（キャベツ、卵） りんごのコンポート	牛乳 蒸しパン	エネルギー 435 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 10.6 g 食塩相当量 1.9 g
18 ／ 水	サンドイッチ（ハム・卵・ジャム） 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 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	野菜＆フルーツジュース お菓子	エネルギー 563 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 23.5 g 食塩相当量 3.8 g
19 ／ 木	ごはん 青椒肉絲 移：フライドポテト 味噌汁（大根、油揚げ） ぶどうムース	かゆ 青椒肉絲 マッシュポテト 味噌汁（大根、豆腐） ぶどうムース	牛乳 ソフトCaせんべい	エネルギー 489 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 1.7 g
20 ／ 金	ごはん 鶏肉のから揚げ ほうれん草のしらすかけ 味噌汁（玉葱、ふ） ゼリー	スパゲティミートソース ミモザサラダ コンソメスープ ゼリー	アシドミルク お菓子	エネルギー 527 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 21.5 g 食塩相当量 2.0 g
23 ／ 月	ハヤシライス（パ：別） 盛：ハムサラダ フルーツヨーグルト（パ：除く）	ハヤシライス ツナサラダ フルーツヨーグルト	カルシン お菓子	エネルギー 553 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 2.2 g
24 ／ 火	ごはん 移：肉団子の甘辛煮 キャベツのさっと煮 味噌汁（人参、油揚げ） ゼリー	かゆ 肉団子の甘辛煮 キャベツのさっと煮 味噌汁（ふ、人参） ゼリー	牛乳 たまごボーロ	エネルギー 488 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.9 g
25 ／ 水	チャーハン 棒棒鶏（ご：別） 春雨スープ コア	おじや 棒棒鶏 大根スープ コア	牛乳 お菓子	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
26 ／ 木	ごはん 移：オムレツ（ウインナー添え） 移：ブロッコリーサラダ 味噌汁（かぶ、ふ） ゼリー	かゆ オムレツ（団子添え） ブロッコリーサラダ 味噌汁（かぶ、ふ） ゼリー	牛乳 米粉のお菓子	エネルギー 535 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 23.5 g 食塩相当量 2.2 g
27 ／ 金	ごはん さわらの照り焼き 伴三絲 味噌汁（青梗菜、豆腐） バナナ（パ：別）	かゆ さわらの照り焼き 伴三絲 味噌汁（青梗菜、豆腐） バナナ	野菜＆フルーツジュース お菓子	エネルギー 519 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 2.7 g
30 ／ 月	スパゲティ移：ミートソース 盛：ミモザサラダ 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 コンソメスープ ゼリー	アシドミルク お菓子	エネルギー 563 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 21.8 g 食塩相当量 2.4 g

（1食当たり）

	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	514	20.4	18.2	258	2.2

