

2026年 7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
1 水	移：三色ごはん(卵：除く) 移：さつまいものきんぴら 味噌汁（わかめ、ふ） オレンジ	三色がゆ(卵：除く) さつまいものきんぴら 味噌汁（ほうれん草、ふ） オレンジ	お菓子 牛乳	エネルギー 481 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 16.0 g 食塩相当 2.1 g
2 木	ぶっかけうどん 移：鶏肉の天ぷら(卵：除く) ココアムース	かけうどん 鶏団子の天ぷら風 ココアムース	蒸しパン 牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 19.7 g 食塩相当 1.9 g
3 金	ごはん さばの塩焼き 肉じゃが 味噌汁（キャベツ・油揚げ） バナナ(バ：別)	かゆ さばの塩焼き(卵：別) 肉じゃが 味噌汁（キャベツ・玉葱） バナナ(バ：別)	お菓子 牛乳	エネルギー 481 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 18.4 g 食塩相当 2.2 g
6 月	カレーライス(バ：別) 盛：ツナサラダ バナナフレークヨーグルト(バ：別)	カレーライス(バ：別) ツナサラダ バナナヨーグルト(バ：別)	お菓子 牛乳	エネルギー 585 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 23.0 g 食塩相当 2.4 g
7 火	ごはん 春巻き 盛：スティックサラダ オニオンスープ すいか	かゆ 春巻き風煮 スティックサラダ オニオンスープ すいか	カステラ(卵：別) 牛乳	エネルギー 477 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 17.1 g 食塩相当 2.2 g
8 水	わかめごはん 赤魚の煮つけ 盛：ミモザサラダ(卵：別) 味噌汁（人参・豆腐） プリン(卵：別)	青菜かゆ 赤魚の煮つけ(卵：別) ミモザサラダ(卵：別) 味噌汁（人参・豆腐） プリン(卵：別)	お菓子 牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 21.4 g 食塩相当 2.3 g
9 木	ごはん 移：チキンカツ(卵：除く) ひじき炒め煮 トマトスープ ゼリー	かゆ チキンカツ風(卵：除く) 大根の炒め煮 トマトスープ ゼリー	ソフトCaせんべい 牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.9 g 食塩相当 2.2 g
10 金	焼きそば 移：シュウマイ 卵とほうれん草スープ(卵：別) ダノン	あんかけ(野菜)焼きそば シュウマイ 卵とほうれん草スープ(卵：別) ダノン	お菓子 ぶどうジュース	エネルギー 400 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 12.9 g 食塩相当 2.3 g
13 月	ごはん 移：まぐろの竜田揚げ 盛：ポテトサラダ(卵：マヨ除く) 味噌汁（麩・人参） ゼリー	かゆ まぐろの竜田揚げ ポテトサラダ(卵：マヨ除く) 味噌汁（麩・人参） ゼリー	お菓子 牛乳	エネルギー 489 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 16.1 g 食塩相当 1.5 g
14 火	サンドイッチ(ツナ・ハム・ジャム) (卵：マヨ除く) 盛：野菜サラダ コーンクリームスープ コア	フレンチトースト(卵：除く) あんかけ豆腐 野菜サラダ コーンクリームスープ コア	ウエハース 牛乳	エネルギー 597 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 24.0 g 食塩相当 3.5 g
15 水	ごはん 移：麻婆豆腐 きゅうりの中華和え 春雨スープ ゼリー	かゆ 麻婆豆腐 きゅうりの中華和え 大根スープ ゼリー	お菓子 野菜&フルーツジュース	エネルギー 471 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 12.1 g 食塩相当 2.6 g
16 木	ごはん 移：野菜の肉巻き 移：ブロッコリーのおかか和え 味噌汁（玉葱・卵）(卵：別) ぶどうムース	かゆ 肉団子と野菜のやわらか煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁（玉葱・卵）(卵：別) ぶどうムース	卵ボーロ(卵：別) 牛乳	エネルギー 410 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 10.1 g 食塩相当 1.8 g

2026年 7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
17 ／ 金	ごはん 鶏肉のから揚げ 盛：ハムサラダ 味噌汁（豆腐・じゃがいも） ももゼリー	かゆ 鶏団子から揚げ風 野菜サラダ 味噌汁（豆腐・じゃがいも） ももゼリー	お菓子 牛乳	エネルギー 559 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 23.8 g 食塩相当 2.2 g
21 ／ 火	ごはん 八宝菜 移：フライドポテト 味噌汁（もやし・卵）（卵：別） 手作りゼリー	かゆ 八宝菜 マッシュポテト 味噌汁（玉葱・卵）（卵：別） 手作りゼリー	アイス（卵：別）	エネルギー 494 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 19.5 g 食塩相当 1.6 g
22 ／ 水	ごはん 豚肉のしょうが焼き 盛：マセドアンサラダ（卵：マヨ除く） 味噌汁（大根・油揚げ） すいか	かゆ 豚団子のしょうが焼き マセドアンサラダ（卵：マヨ除く） 味噌汁（大根） すいか	お菓子 牛乳	エネルギー 490 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 19.9 g 食塩相当 1.6 g
23 ／ 木	ごはん すき焼き風煮 盛：ブロッコリーサラダ 味噌汁（ほうれん草・えのき） ゼリー	かゆ すき焼き風煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁（ほうれん草・ふ） ゼリー	どうぶつビスケット 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 19.2 g 食塩相当 2.0 g
24 ／ 金	ごはん 移：コロッケ（卵：除く） パンサンスウ（卵：除く） わかめスープ お米のムース（卵：別）	かゆ コロッケ風（卵：除く） パンサンスウ（卵：除く） 野菜スープ お米のムース（卵：別）	お菓子 アシドミルク	エネルギー 534 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 18.0 g 食塩相当 1.5 g
27 ／ 月	移：ドライカレー（バ：別） 盛：コールスローサラダ（卵：マヨ除く） 野菜スープ ソフール	ドライカレー（バ：別） コールスローサラダ（卵：マヨ除く） 野菜スープ ソフール	お菓子 牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 19.7 g 食塩相当 2.6 g
28 ／ 火	ごはん アジの蒲焼き 盛：かぼちゃサラダ（卵：マヨ除く） 味噌汁（冬瓜・油揚げ） フルーツポンチ（バ：除く）	かゆ 魚の蒲焼き かぼちゃサラダ（卵：マヨ除く） 味噌汁（ふ） フルーツポンチ（バ：除く）	クリームコンフェ（卵：別） 牛乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 15.4 g 食塩相当 1.4 g
29 ／ 水	ごはん 移：肉団子の甘辛煮（卵：除く） ほうれん草の磯和え 味噌汁（玉葱・豆腐） ゼリー	かゆ 肉団子の甘辛煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁（玉葱・豆腐） ゼリー	お菓子 りんごジュース	エネルギー 477 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 14.7 g 食塩相当 1.9 g
30 ／ 木	スパゲティー（移）ミートソース 盛：コーンサラダ コンソメスープ ブルガリア	スパゲティーミートソース コーンサラダ コンソメスープ ブルガリア	マドレーヌ（卵：除く） 牛乳	エネルギー 612 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 25.5 g 食塩相当 2.3 g
31 ／ 金	ごはん ハンバーグ（卵：除く） 盛：マカロニサラダ（卵：マヨ除く） 味噌汁（青梗菜・ふ） ゼリー	かゆ ハンバーグ（卵：除く） マカロニサラダ（卵：マヨ除く） 味噌汁（青梗菜・ふ） ゼリー	お菓子 ヤクルト	エネルギー 507 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 17.9 g 食塩相当 1.4 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	508	19.4	18.3	254	2.1

