

2025 年 7 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）、しそ（し）、バナ（バ）、キイ（キ）、パイナップル（パ）、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
1 ／ 火	移：三色ごはん 移：さつま芋金平 味噌汁（じゃが芋、豆腐） 果物(オレンジ)	三色かゆ（卵：除く） さつま芋金平 味噌汁（じゃが芋、豆腐） 果物(オレンジ)	牛乳 カルせんべい	エネルギー 473 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 14.4 g 食塩相当 2.2 g
2 ／ 水	ごはん 移：コロッケ 盛：コーンサラダ わかめスープ ゼリー	かゆ コロッケ（卵：除く） コーンサラダ 青菜スープ ゼリー	牛乳 お菓子	エネルギー 497 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 16.0 g 食塩相当 1.9 g
3 ／ 木	ごはん さばの塩焼き 伴三絲 味噌汁（キャベツ、ふ） プリン	かゆ さばの塩焼き（さ：アブラカレイ） 伴三絲（卵：除く） 味噌汁（キャベツ、ふ） プリン（卵：ゼリー）	カルシン たまごボーロ（卵：一口ゼリー）	エネルギー 463 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 14.3 g 食塩相当 1.9 g
4 ／ 金	カレーライス（バ：ルウ別） 盛：ツナサラダ バナナフレックヨーグル（バ：除く）	カレーライス（バ：ルウ別） ツナサラダ バナナヨーグル（バ：除く）	牛乳 お菓子	エネルギー 590 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 23.1 g 食塩相当 2.4 g
7 ／ 月	ごはん 移：ハンバーグ（トマトソース） 盛：スティックサラダ オニオンスープ ゼリー	かゆ ハンバーグ（トマトソース）（卵：除く） スティックサラダ オニオンスープ ゼリー	幼児用ぶどうジュース お菓子	エネルギー 486 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 15.1 g 食塩相当 2.1 g
8 ／ 火	わかめご飯 赤魚の煮付け きゅうりの中華あえ 味噌汁（人参、豆腐） 移：バナナ（バ：ココアムース）	青菜かゆ 赤魚の煮付け（卵：アブラカレイ） きゅうりの中華あえ 味噌汁（人参、豆腐） バナナ（バ：ココアムース）	牛乳 ウエハース	エネルギー 470 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 11.6 g 食塩相当 2.2 g
9 ／ 水	ごはん 鶏のから揚げ 盛：ポテトサラダ トマトスープ 果物（すいか）	かゆ 鶏団子のから揚げ風煮 ポテトサラダ（卵：マヨネーズ別） トマトスープ 果物（すいか）	牛乳 お菓子	エネルギー 467 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 17.8 g 食塩相当 1.5 g
10 ／ 木	焼きそば 移：シュウマイ 中華風野菜スープ ダノン	あんかけうどん シュウマイ 中華風野菜スープ（卵：除く） ダノン	牛乳 カステラ（卵：蒸しパン）	エネルギー 499 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 18.3 g 食塩相当 2.5 g
11 ／ 金	ごはん 移：マグロの竜田揚げ 盛：かぼちゃサラダ 味噌汁（ふ、えのき） お米のムース	かゆ マグロの竜田揚げ かぼちゃサラダ（卵：マヨネーズ） 味噌汁（ふ、玉葱） お米のムース（卵：ゼリー）	牛乳 お菓子	エネルギー 520 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 20.0 g 食塩相当 1.6 g
14 ／ 月	ごはん 魚フライ ほうれん草の納豆和え 味噌汁（キャベツ、油揚げ） ゼリー	かゆ 魚フライ煮（卵：アブラカレイ） ほうれん草の納豆和え 味噌汁（キャベツ、豆腐） ゼリー	牛乳 お菓子	エネルギー 466 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 14.5 g 食塩相当 1.5 g
15 ／ 火	サンドイッチ（ツナ・ハム・ジャム） 盛：卵サラダ コーンクリームスープ コア	フレンチトースト（卵：パン粥） 卵サラダ（卵：除く） コーンクリームスープ コア	野菜&フルーツ どうぶつビスケット	エネルギー 647 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 30.3 g 食塩相当 3.9 g

2025 年 7 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場合は「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
16 ／ 水	ごはん 移：鮭の塩焼き 野菜フライ 味噌汁(玉葱、卵) ゼリー	かゆ 鮭の塩焼き 野菜のスー煮 味噌汁(玉葱、卵)(卵：除く) ゼリー	牛乳 お菓子	エネルギー 548 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 21.4 g 食塩相当量 1.3 g
17 ／ 木	ごはん 移：チキンカツ 盛：ハムサラダ 味噌汁(人参、豆腐) ヨーグルト(フルクトース)	かゆ メンチカツ風煮(卵：除く) ささみサラダ 味噌汁(人参、豆腐) ヨーグルト(フルクトース)	牛乳 蒸しパン	エネルギー 597 kcal たんぱく質 29.7 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 2.7 g
18 ／ 金	ごはん 春巻き 盛：ツナサラダ 味噌汁(えのき、油揚げ) プリン	かゆ 春巻き風煮 ツナサラダ 味噌汁(玉葱、ふ) プリン(卵：卵なしプリン)	ヤクルト お菓子	エネルギー 543 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 2.1 g
22 ／ 火	ごはん 八宝菜 移：フライドポテト 卵とほうれん草のスー煮 手作りゼリー	かゆ 八宝菜 マッシュポテト 卵とほうれん草のスー煮(卵：除く) 手作りゼリー	牛乳 マドレーヌ(卵：除く)	エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 1.7 g
23 ／ 水	ごはん 豚肉の生姜焼き 盛：ミモザサラダ 味噌汁(大根、油揚げ) 移：バナナ(パ：ゼリー)	かゆ 豚団子の生姜焼き風煮 ミモザサラダ(卵除く) 味噌汁(大根、豆腐) バナナ(パ：ゼリー)	牛乳 お菓子	エネルギー 507 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 1.6 g
24 ／ 木	ごはん たちうおのカレー揚げ 盛：マカロニサラダ 味噌汁(ほうれん草、ふ) 果物(すいか)	かゆ カレイのカレー揚げ マカロニサラダ(卵：マヨネーズ別) 味噌汁(ほうれん草、ふ) 果物(すいか)	アシドミルク 米粉のお菓子	エネルギー 510 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 2.2 g
25 ／ 金	ぶっかけうどん 移：鶏肉の天ぷら ココアムース	ぶっかけうどん 鶏団子の天ぷら煮 ココアムース	牛乳 お菓子	エネルギー 501 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 23.7 g 食塩相当量 1.8 g
28 ／ 月	移：ドライカレー(パ：ルウ別) 盛：コールスローサラダ 野菜スー煮 ヨーグルト(ソファール)	ドライカレー(パ：ルウ別) コールスローサラダ(卵：マヨネーズ別) 野菜スー煮 ヨーグルト(ソファール)	牛乳 お菓子	エネルギー 526 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 2.6 g
29 ／ 火	ごはん 鰯の蒲焼き 移・盛：ブロッコリーサラダ 味噌汁(冬瓜、油揚げ) フルーツポンチ(パ：除く)	かゆ アブラカレイの蒲焼き ブロッコリーサラダ 味噌汁(冬瓜、ふ) フルーツポンチ(パ：除く)	牛乳 クリームコンフェ(卵：ヨーグルト)	エネルギー 560 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 22.0 g 食塩相当量 1.8 g
30 ／ 水	ごはん 移：肉団子の甘辛煮 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 ほうれん草の磯和え 味噌汁(玉葱、豆腐) ゼリー	りんごジュース お菓子	エネルギー 504 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.8 g
31 ／ 木	スパゲティ(移)ミートソース 盛：ささみサラダ コンソメスー煮 ゼリー	スパゲティミートソース ささみサラダ コンソメスー煮 ゼリー	アイス(卵：ゼリー)	エネルギー 464 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 2.3 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	517	20.5	19.0	254	2.1

