# 2026年　8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 |
|---|---|---|---|---|
| 3／月 | ごはん<br>鶏肉のからあげ<br>盛：ポテトサラダ(卵：マヨ除く)<br>味噌汁（えのき・玉ねぎ）<br>バナナフレークヨーグルト(バ：別) | かゆ<br>鶏団子のからあげ風<br>ポテトサラダ(卵：マヨ除く)<br>味噌汁（ふ・玉ねぎ）<br>バナナヨーグルト(バ：別) | お菓子<br>牛乳 | ｴﾈﾙｷﾞｰ 649 kcal<br>たんぱく質 23.6 g<br>脂　質 31.5 g<br>食塩相当量 1.9 g |
| 4／火 | ピラフ<br>盛：ブロッコリーサラダ<br>移：肉団子のスープ(卵：除く)<br>ダノン | おじや(卵：除く)<br>ブロッコリーサラダ<br>肉団子のスープ(卵：除く)<br>ダノン | 米粉のお菓子<br>牛乳 | ｴﾈﾙｷﾞｰ 510 kcal<br>たんぱく質 19.4 g<br>脂　質 20.6 g<br>食塩相当量 2.0 g |
| 5／水 | ごはん<br>移：コロッケ(卵：除く)<br>ひじき炒め煮<br>味噌汁（青梗菜・豆腐）<br>プリン(卵：別) | かゆ<br>コロッケ風<br>大根の炒め煮<br>味噌汁（青梗菜・豆腐）<br>プリン(卵：別) | お菓子<br>ヤクルト | ｴﾈﾙｷﾞｰ 509 kcal<br>たんぱく質 17.4 g<br>脂　質 16.9 g<br>食塩相当量 1.8 g |
| 6／木 | ごはん<br>移：まぐろの竜田揚げ<br>なすのケチャップ煮<br>味噌汁（じゃがいも・人参）<br>手作りゼリー | かゆ<br>まぐろの竜田揚げ<br>なすのケチャップ煮<br>味噌汁（じゃがいも・人参）<br>手作りゼリー | アイス(卵：別) | ｴﾈﾙｷﾞｰ 465 kcal<br>たんぱく質 19.1 g<br>脂　質 15.4 g<br>食塩相当量 1.8 g |
| 7／金 | サンドイッチ(卵・ハム・ジャム)<br>(卵：除く)<br>盛：スティックサラダ<br>コーンクリームスープ<br>ソフール | フレンチトースト(卵：除く)<br>あんかけ豆腐<br>スティックサラダ<br>コーンクリームスープ<br>ソフール | お菓子<br>野菜＆フルーツジュース | ｴﾈﾙｷﾞｰ 542 kcal<br>たんぱく質 16.3 g<br>脂　質 20.5 g<br>食塩相当量 3.5 g |
| 17／月 | カレーライス(バ：別)<br>盛：ささみサラダ<br>お米のムース(卵：別) | カレーライス(バ：別)<br>ささみサラダ<br>お米のムース(卵：別) | お菓子<br>野菜＆フルーツジュース | ｴﾈﾙｷﾞｰ 532 kcal<br>たんぱく質 16.8 g<br>脂　質 16.3 g<br>食塩相当量 3.1 g |
| 18／火 | ごはん<br>メンチカツ(卵：除く)<br>オクラのツナ和え<br>味噌汁（大根・ふ）<br>ぶどうムース | かゆ<br>メンチカツ風煮<br>きゅうりとツナの和え物<br>味噌汁（大根・ふ）<br>ぶどうムース | カステラ(卵：別)<br>牛乳 | ｴﾈﾙｷﾞｰ 497 kcal<br>たんぱく質 19.7 g<br>脂　質 17.2 g<br>食塩相当量 1.4 g |
| 19／水 | ごはん<br>肉野菜の甘辛炒め<br>きゅうりの中華和え<br>卵スープ(卵：別)<br>移：バナナ(バ：別) | かゆ<br>肉野菜の甘辛炒め<br>きゅうりの中華和え<br>卵スープ(卵：別)<br>バナナ(バ：別) | お菓子<br>牛乳 | ｴﾈﾙｷﾞｰ 491 kcal<br>たんぱく質 18.4 g<br>脂　質 19.0 g<br>食塩相当量 2.4 g |
| 20／木 | ごはん<br>移：ギョウザ（卵：別）<br>盛：チョレギサラダ<br>春雨スープ<br>すいか | かゆ<br>ギョウザ<br>チョレギサラダ<br>大根スープ<br>すいか | 卵ボーロ(卵：別)<br>牛乳 | ｴﾈﾙｷﾞｰ 444 kcal<br>たんぱく質 15.1 g<br>脂　質 14.5 g<br>食塩相当量 1.6 g |
| 21／金 | ごはん<br>あじの蒲焼き<br>盛：親子サラダ(卵：別)<br>味噌汁（ほうれん草・ふ）<br>ブルガリアヨーグルト | かゆ<br>魚の蒲焼き<br>親子サラダ(卵：別)<br>味噌汁（ほうれん草・ふ）<br>ブルガリアヨーグルト | お菓子<br>牛乳 | ｴﾈﾙｷﾞｰ 523 kcal<br>たんぱく質 28.2 g<br>脂　質 17.7 g<br>食塩相当量 1.8 g |
| 24／月 | ごはん<br>移：煮込みハンバーグ(卵：除く)<br>盛：ツナサラダ<br>オニオンスープ<br>ゼリー | かゆ<br>煮込みハンバーグ<br>ツナサラダ<br>オニオンスープ<br>ゼリー | お菓子<br>牛乳 | ｴﾈﾙｷﾞｰ 530 kcal<br>たんぱく質 20.3 g<br>脂　質 21.2 g<br>食塩相当量 2.3 g |
| 25／火 | ごはん<br>たちうおのカレー揚げ<br>バンサンスウ(卵：除く)<br>味噌汁（キャベツ・油揚げ）<br>オレンジ | かゆ<br>かれいのカレー揚げ<br>バンサンスウ(卵：除く)<br>味噌汁（キャベツ・人参）<br>オレンジ | マドレーヌ(卵：除く)<br>牛乳 | ｴﾈﾙｷﾞｰ 591 kcal<br>たんぱく質 21.5 g<br>脂　質 28.1 g<br>食塩相当量 2.3 g |

# 2026年　8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 |
|---|---|---|---|---|
| 26／水 | ごはん<br>移：野菜の肉巻き<br>ほうれん草のごま和え<br>味噌汁（玉ねぎ・ふ）<br>コアヨーグルト | かゆ<br>肉団子と野菜のやわらか煮<br>ほうれん草のお浸し<br>味噌汁（玉ねぎ・ふ）<br>コアヨーグルト | お菓子<br>牛乳 | ｴﾈﾙｷﾞｰ 443 kcal<br>たんぱく質 20.7 g<br>脂　質 11.4 g<br>食塩相当 2.0 g |
| 27／木 | スパゲティー(移)ミートソース<br>盛：わかめサラダ<br>コンソメスープ<br>ゼリー | スパゲティーミートソース<br>野菜サラダ<br>コンソメスープ<br>ゼリー | ソフトCaせんべい<br>牛乳 | ｴﾈﾙｷﾞｰ 484 kcal<br>たんぱく質 19.0 g<br>脂　質 16.3 g<br>食塩相当 2.5 g |
| 28／金 | ごはん<br>移：鮭のみそ焼き<br>盛：春雨サラダ<br>すまし汁（豆腐・わかめ）<br>みかん缶 | かゆ<br>鮭のみそ焼き<br>大根サラダ<br>すまし汁（豆腐・人参）<br>みかん缶 | お菓子<br>りんごジュース | ｴﾈﾙｷﾞｰ 457 kcal<br>たんぱく質 17.2 g<br>脂　質 14.5 g<br>食塩相当 2.3 g |
| 31／月 | ぶっかけうどん<br>移：鶏天（いそべ）<br>ほうれん草のお浸し<br>ココアムース | かけうどん<br>鶏団子の天ぷら風<br>ほうれん草のお浸し<br>ココアムース | お菓子<br>アシドミルク | ｴﾈﾙｷﾞｰ 519 kcal<br>たんぱく質 18.5 g<br>脂　質 19.3 g<br>食塩相当 2.1 g |

| （1日当たり） | 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 | 512 | 19.4 | 18.7 | 257 | 2.2 |

## 食事から夏バテを予防するには？

①たんぱく質を積極的にとりましょう
　肉･魚･卵は疲労回復につながります。
②夏野菜を食べよう
　きゅうりやトマトなどは水分が多く身体を適度に冷やしてくれます。
③冷たい食べ物はほどほどに
　冷たい飲み物やアイスを口にしたくなる季節ですが、胃腸の働きを弱め体力低下や食欲不振につながることも。
　食べすぎには気を付けましょう。
④香味野菜･香辛料を活用してみましょう
　夏バテ予防には1日3食食べることが大切です。
　食欲がないときにはしそ･しょうが･にんにく･カレー粉などを味付けに加えてみましょう。

