2026年　9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／火	防災用カレーライス 盛：ツナサラダ ダノン	防災用カレーライス ツナサラダ ダノン	野菜＆フルーツジュース	ｴﾈﾙｷﾞｰ 452 kcal たんぱく質 12.0 g 脂　質 15.0 g 食塩相当量 2.9 g
2／水	ごはん 回鍋肉 きゅうりの中華和え 味噌汁（豆腐・油揚げ） オレンジ	かゆ 回鍋肉 きゅうりの中華和え 味噌汁（豆腐・玉葱） オレンジ	お菓子 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 503 kcal たんぱく質 20.9 g 脂　質 20.4 g 食塩相当量 2.0 g
3／木	ごはん 鶏肉のから揚げ 盛：ポテトサラダ(卵：マヨ除く) 味噌汁（なす・油揚げ） フルーツポンチ(バ：別)	かゆ 鶏団子のから揚げ風 ポテトサラダ(卵：マヨ除く) 味噌汁（なす・玉葱） フルーツポンチ(バ：別)	ソフトCaせんべい 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 602 kcal たんぱく質 24.0 g 脂　質 23.5 g 食塩相当量 1.7 g
4／金	ナポリタン ほうれん草とコーンのバターソテー わかめスープ コア	ナポリタン ほうれん草とコーンのバターソテー オニオンスープ コア	お菓子 ヤクルト	ｴﾈﾙｷﾞｰ 520 kcal たんぱく質 16.9 g 脂　質 19.2 g 食塩相当量 3.0 g
7／月	サンドイッチ(ツナ・ハム・ジャム) (卵：マヨ除く) 盛：スティックサラダ コーンクリームスープ 移：バナナ(バ：別)	フレンチトースト(卵：除く) あんかけ豆腐 スティックサラダ コーンクリームスープ バナナ(バ：別)	お菓子 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 537 kcal たんぱく質 16.4 g 脂　質 24.0 g 食塩相当量 3.0 g
8／火	ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじき炒め煮 味噌汁（青梗菜・ふ） りんご	かゆ 豚団子のしょうが焼き 大根の炒め煮 味噌汁（青梗菜・ふ） りんごのコンポート	ヨーグルト蒸しパン 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 496 kcal たんぱく質 19.5 g 脂　質 15.1 g 食塩相当量 1.9 g
9／水	ごはん 移：煮込みハンバーグ(卵：除く) 盛：コーンサラダ 味噌汁（大根・もやし） ソフール	かゆ 煮込みハンバーグ コーンサラダ 味噌汁（大根・人参） ソフール	お菓子 ぶどうジュース	ｴﾈﾙｷﾞｰ 518 kcal たんぱく質 17.4 g 脂　質 15.3 g 食塩相当量 1.9 g
10／木	わかめご飯 移：白身魚のフライ(卵：除く) 盛：ブロッコリーサラダ 味噌汁（人参・しめじ） ココアムース	青菜かゆ 白身魚のフライ ブロッコリーサラダ 味噌汁（人参・玉葱） ココアムース	米粉のお菓子 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 520 kcal たんぱく質 23.6 g 脂　質 18.1 g 食塩相当量 1.7 g
11／金	焼きそば 棒棒鶏 ほうれん草のスープ 手作りゼリー	あんかけ焼きそば 棒棒鶏 ほうれん草のスープ 手作りゼリー	お菓子 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 378 kcal たんぱく質 20.9 g 脂　質 13.7 g 食塩相当量 2.2 g
14／月	カレーピラフ ジャーマンポテト レタススープ ゼリー	おじや(卵：除く) マッシュポテト レタススープ ゼリー	お菓子 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 449 kcal たんぱく質 12.2 g 脂　質 16.0 g 食塩相当量 2.2 g
15／火	ごはん 移：野菜の肉巻き 盛：マセドアンサラダ(卵：マヨ除く) 味噌汁（玉葱・わかめ） ゼリー	かゆ 肉団子と野菜のやわらか煮 マセドアンサラダ(卵：マヨ除く) 味噌汁（玉葱・ふ） ゼリー	卵ボーロ(卵：別) 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 460 kcal たんぱく質 15.9 g 脂　質 11.7 g 食塩相当量 1.7 g
16／水	ごはん さわらの照り焼き 移：ブロッコリーのおかか和え 味噌汁（じゃがいも・玉葱） もも缶	かゆ さわらの照り焼き ブロッコリーの和え物 味噌汁（じゃがいも・玉葱） もも缶	お菓子 アシドミルク	ｴﾈﾙｷﾞｰ 410 kcal たんぱく質 20.2 g 脂　質 9.2 g 食塩相当量 1.9 g

2026年　9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／木	ごはん 移：コロッケ(卵：除く) チンゲン菜とツナの炒め物 味噌汁（ふ・ねぎ） ゼリー	かゆ コロッケ風 チンゲン菜とツナの炒め物 味噌汁（ふ・人参） ゼリー	どうぶつビスケット 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ　501 kcal たんぱく質 17.3 g 脂　質　17.8 g 食塩相当　1.6 g
18／金	ごはん 移：肉団子の甘辛煮(卵：除く) 移：フライドポテト 味噌汁（大根・人参） お米のムース(卵：別)	かゆ 肉団子の甘辛煮 マッシュポテト 味噌汁（大根・人参） お米のムース(卵：別)	お菓子 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ　524 kcal たんぱく質 18.0 g 脂　質　23.2 g 食塩相当　1.7 g
24／木	ごはん 移：まぐろの竜田揚げ 盛：ミモザサラダ(卵：除く) 味噌汁（かぶ・油揚げ） りんご	かゆ まぐろの竜田揚げ ミモザサラダ(卵：除く) 味噌汁（かぶ・ふ） りんごのコンポート	カステラ(卵：別) 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ　522 kcal たんぱく質 24.6 g 脂　質　20.1 g 食塩相当　1.8 g
25／金	ぶっかけうどん 移：鶏肉の天ぷら ブルガリアヨーグルト	かけうどん 鶏団子の天ぷら風 ブルガリアヨーグルト	お菓子 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ　502 kcal たんぱく質 19.7 g 脂　質　20.1 g 食塩相当　2.1 g
28／月	チャーハン(卵：除く) 移：ギョウザ(卵：別) 中華風野菜スープ(卵：除く) 移：バナナ(バ：別)	おじや(卵：除く) ギョウザ風 中華風野菜スープ(卵：除く) バナナ(バ：別)	お菓子 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ　517 kcal たんぱく質 16.9 g 脂　質　21.5 g 食塩相当　1.7 g
29／火	ごはん 鯖の味噌煮 盛：春雨サラダ(マヨ)(卵：マヨ除く) すまし汁（豆腐・ねぎ） プリン(卵：別)	かゆ 鯖の味噌煮 大根サラダ(マヨ)(卵：マヨ除く) すまし汁（豆腐・人参） プリン(卵：別)	マドレーヌ(卵：除く) 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ　587 kcal たんぱく質 22.8 g 脂　質　25.4 g 食塩相当　2.1 g
30／水	ごはん 麻婆なす ほうれん草のお浸し 卵スープ(卵：除く) ゼリー	かゆ 麻婆なす ほうれん草のお浸し 卵スープ(卵：除く) ゼリー	お菓子 りんごジュース	ｴﾈﾙｷﾞｰ　454 kcal たんぱく質 11.2 g 脂　質　13.8 g 食塩相当　2.7 g

1日あたり	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	494	18.5	18.1	236	2.1

9月1日は防災の日

自宅が被災したときは、安全な場所に避難し、生活を送ります。非常時のために食料を備蓄していますか？
普段の生活の中で購入する食品も非常食になります。確認してみましょう。

災害時に備えておくもの（例）

- 飲料水：3～7日分（1人1日3ℓが目安）。
- 非常食：3～7日分。ご飯（アルファ米など）、缶詰、乾パン、ビスケット、ようかん、カップ麺など。
- 日用品：ティッシュ、トイレットペーパー、携帯トイレ、ウェットティッシュ、ハンドソープ、カセットコンロなど。