

2025 年 9 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 ／ 月	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	エネルギー 523 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 15.9 g 食塩相当 2.9 g
2 ／ 火	ごはん 鰯の蒲焼き 杓苳草のお浸し 野菜の素揚げ 味噌汁（大根、油揚げ） プリン	かゆ 魚の蒲焼き 杓苳草のお浸し 味噌汁（大根、豆腐） プリン(卵：別)	牛乳 カップケーキ（卵：別）	エネルギー 536 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 20.0 g 食塩相当 1.7 g
3 ／ 水	ごはん 移：煮込みハンバーグ 盛：コールスローサラダ 味噌汁（玉葱、豆腐） ヨーグルト（ソフール）	かゆ 煮込みハンバーグ（卵：別） コールスローサラダ（卵：別） 味噌汁（玉葱、豆腐） ヨーグルト（ソフール）	幼児用ぶどうジュース お菓子	エネルギー 514 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17.3 g 食塩相当 1.6 g
4 ／ 木	ごはん 鶏のから揚げ チンゲンサイの炒め煮 すまし汁(卵、人参) フルーツポンチ（バ：除く）	かゆ 鶏団子の唐揚げ風煮 チンゲンサイの炒め煮 すまし汁(卵、人参)（卵：除く） フルーツポンチ（バ：除く）	牛乳 カルせんべい	エネルギー 449 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 12.5 g 食塩相当 2.2 g
5 ／ 金	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじきの炒め煮 味噌汁（じゃが芋、油揚げ） 果物(りんご)	かゆ 豚団子の生姜焼き風煮 大根の炒め煮 味噌汁（じゃが芋、豆腐） りんごのコンポート	牛乳 お菓子	エネルギー 473 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 17.9 g 食塩相当 1.9 g
8 ／ 月	わかめご飯 移：白身魚のフライ 盛・移：ブロッコリーサラダ すまし汁（玉葱、ふ） ゼリー	青葉がゆ 白身魚のフライ煮(卵：別) ブロッコリーサラダ すまし汁（玉葱、ふ） ゼリー	りんごジュース お菓子	エネルギー 493 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 12.5 g 食塩相当 1.8 g
9 ／ 火	サンドイッチ（ツ・ハム・ジャム） 盛：ささみサラダ 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：別） 鶏団子の甘辛煮 野菜サラダ コーンクリームスープ バナナ（バ：別）	牛乳 蒸しパン	エネルギー 584 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 23.1 g 食塩相当 3.2 g
10 ／ 水	ごはん 移：肉団子の甘辛煮 盛：春雨サラダ 味噌汁（冬瓜、豆腐） ゼリー	かゆ 肉団子の甘辛煮 大根サラダ（卵：別） 味噌汁（冬瓜、豆腐） ゼリー	牛乳 お菓子	エネルギー 564 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 23.3 g 食塩相当 1.8 g
11 ／ 木	たらこスパゲティー ウインナーとキャベツの炒め物 コンソメスープ ココアムース	たらこスパゲティー（た：除く） 肉団子とキャベツの炒め物 コンソメスープ ココアムース	ヤクルト ソフトCaせんべい	エネルギー 485 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 19.5 g 食塩相当 2.5 g
12 ／ 金	ごはん 移：コロッケ 盛：コーンサラダ 味噌汁（ほうれん草、ふ） ゼリー	かゆ コロッケ（卵：別） コーンサラダ 味噌汁（ほうれん草、ふ） ゼリー	まめびよ お菓子	エネルギー 526 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 18.7 g 食塩相当 1.5 g
16 ／ 火	ごはん 移：鮭の塩焼き 移：肉じゃが 味噌汁（キャベツ、卵） コア	かゆ 鮭の塩焼き 肉じゃが 味噌汁（キャベツ、卵）（卵：除く） コア	牛乳 たまごボーロ（卵：別）	エネルギー 492 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 15.8 g 食塩相当 1.8 g

2025 年 9 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）、バナナ（バ）、キイ（キ）、パンナ（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
17 ／ 水	カレーピラフ 盛：ミモザサラダ 移：肉団子のスープ ゼリー	おじや（卵：除く） ミモザサラダ（卵：除く） 肉団子のスープ ゼリー	牛乳 お菓子	エネルギー 528 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 19.6 g 食塩相当 2.0 g
18 ／ 木	焼きそば 棒棒鶏（ご：別） ほうれん草のスープ 手作りゼリー	あんかけうどん 棒棒鶏（ご：別） ほうれん草のスープ 手作りゼリー	牛乳 どうぶつビスケット	エネルギー 422 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 14.0 g 食塩相当 2.7 g
19 ／ 金	ごはん 鶏のから揚げ 盛：コーンサラダ 味噌汁（玉葱、豆腐） ゼリー	かゆ 鶏団子の唐揚げ風煮 コーンサラダ 味噌汁（玉葱、豆腐） ゼリー	牛乳 お菓子	エネルギー 488 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 13.6 g 食塩相当 1.6 g
22 ／ 月	チャーハン 移：餃子 中華風野菜スープ 移：バナナ（バ：別）	おじや（卵：除く） 餃子 中華風野菜スープ バナナ（バ：別）	牛乳 お菓子	エネルギー 531 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 21.2 g 食塩相当 1.4 g
24 ／ 水	ぶっかけうどん 移：鶏肉の天ぷら 野菜の素揚げ ヨーグルト（ブルガリア）	ぶっかけうどん 魚の天ぷら 野菜のスープ煮 ヨーグルト（ブルガリア）	牛乳 お菓子	エネルギー 564 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 25.0 g 食塩相当 2.1 g
25 ／ 木	ごはん さわらの照り焼き 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 さわらの照り焼き（卵：別） ほうれん草の納豆和え 味噌汁（キャベツ、豆腐） ゼリー	牛乳 マドレーヌ（卵：別）	エネルギー 513 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 17.6 g 食塩相当 1.9 g
26 ／ 金	ごはん 移：野菜の肉巻き 盛：マセドアンサラダ 味噌汁（大根、わかめ） お米のムース	かゆ 肉団子のやわらか煮 マセドアンサラダ（卵：別） 味噌汁（大根、わかめ） お米のムース（卵：別）	まめびよ お菓子	エネルギー 557 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 23.1 g 食塩相当 2.7 g
29 ／ 月	ごはん 移：麻婆豆腐 ブロッコリーおかかあえ 中華風野菜スープ 果物（りんご）	かゆ 移：麻婆豆腐 ブロッコリーおかかあえ 中華風野菜スープ（卵：除く） りんごのコンポート	カルシン お菓子	エネルギー 409 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 11.5 g 食塩相当 1.6 g
30 ／ 火	ごはん 移：マグロの竜田揚げ なすのケチャップ煮 味噌汁（大根、ふ） フルーツヨーグルト（バ：除く）	かゆ マグロの竜田揚げ なすのケチャップ煮 味噌汁（大根、ふ） フルーツヨーグルト（バ：除く）	アシドミルク 米粉のお菓子	エネルギー 499 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 12.8 g 食塩相当 2.0 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	508	20.5	17.8	265	2

