

2025 年 2 月 みはら園献立表(食物アレルギー-用)

普通食：生卵、ごま（ご）、シソ（シ）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
2 ／ 日	ごはん 移：白身魚のフライ 移：ブロッコリーおかかあえ 味噌汁（玉葱、豆腐） 手作りゼリー	かゆ 白身魚のフライ煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁（玉葱、豆腐） 手作りゼリー	アシドミルク お菓子	エネルギー 456 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 8.3 g 食塩相当 1.5 g
4 ／ 火	五目醤油ラーメン きゅうりともやしの中華和え フルーツヨーグルト	五目醤油ラーメン きゅうりともやしの中華和え フルーツヨーグルト	牛乳 クレープ	エネルギー 414 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 13.0 g 食塩相当 3.9 g
5 ／ 水	ごはん 移：肉団子の甘辛煮 盛：ほうれん草サラダ 味噌汁（人参、油揚げ） ダノン	かゆ 肉団子の甘辛煮 ほうれん草のサラダ 味噌汁（人参、ふ） ダノン	牛乳 お菓子	エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 20.7 g 食塩相当 2.0 g
6 ／ 木	ごはん 移：マグロの竜田揚げ 盛：ミモザサラダ すまし汁（かまぼこ、玉葱） ゼリー	かゆ 移：マグロの竜田揚げ 盛：ミモザサラダ すまし汁（ふ、玉葱） ゼリー	牛乳 マドレーヌ	エネルギー 556 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 16.9 g 食塩相当 2.1 g
7 ／ 金	ごはん 移：野菜の肉巻き おけんちゃん 果物（ぼんかん）	かゆ 肉団子と野菜のやわらか煮 おけんちゃん みかん缶	ぶどうジュース お菓子	エネルギー 503 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 11.1 g 食塩相当 2.0 g
10 ／ 月	ごはん 鶏肉のから揚げ 盛：マセドアンサラダ 味噌汁（えのき、ふ） 移：バナナ	かゆ 鶏団子のから揚げ風煮 マセドアンサラダ 味噌汁（人参、ふ） バナナ	牛乳 お菓子	エネルギー 601 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 21.6 g 食塩相当 2.2 g
12 ／ 水	かけうどん かき揚げ（ちくわ） 移：さつま芋金平 ヨーグルト（ﾌﾙｶﾞﾘｱ）	かけうどん 魚の天ぷら さつま芋金平 ヨーグルト（ﾌﾙｶﾞﾘｱ）	カルシン お菓子	エネルギー 504 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 11.9 g 食塩相当 3.2 g
13 ／ 木	ごはん 移：オムレツ 移・盛：ポテトサラダ 味噌汁（白菜、豆腐） プリン	かゆ オムレツ ポテトサラダ 味噌汁（白菜、豆腐） プリン	まめびよ どうぶつビスケット	エネルギー 630 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 31.8 g 食塩相当 2.1 g
14 ／ 金	炊き込みごはん 鶏の照り焼き 伴三絲 味噌汁（青梗菜、ふ） 果物（いちご）	おじや 鶏団子の照り焼き風煮 伴三絲 味噌汁（青梗菜、ふ） 果物（いちご）	牛乳 お菓子	エネルギー 563 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 20.1 g 食塩相当 2.9 g
17 ／ 月	ごはん さばのカレー焼き 盛：ささみサラダ 味噌汁（ほうれん草、豆腐） 果物（みかん）	かゆ あぶらかれいのカレー焼き ささみサラダ 味噌汁（ほうれん草、豆腐） みかん缶	りんごジュース お菓子	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 15.7 g 食塩相当 2.4 g
18 ／ 火	ごはん 移：コロッケ 盛：コールスローサラダ 味噌汁（わかめ、卵） コア	かゆ コロッケコンソメ煮 コールスローサラダ 味噌汁（人参、卵） コア	ヤクルト 米粉のお菓子	エネルギー 536 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 14.7 g 食塩相当 1.5 g

2025 年 2 月 みはら園献立表(食物アレルギー-用)

普通食：生卵、ごま(ご)、シソ(シ)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
19 ／ 水	たらこスパゲティ ウインナー 野菜スープ お米のムース	たらこスパゲティ 豚団子の甘辛煮 野菜スープ お米のムース	牛乳 お菓子	エネルギー 554 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 28.6 g 食塩相当量 3.8 g
20 ／ 木	ごはん とんかつ 盛：白菜サラダ 味噌汁(かぶ、ふ) ゼリー	かゆ メンチカツ風煮 白菜サラダ 味噌汁(かぶ、ふ) ゼリー	牛乳 カステラ	エネルギー 622 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 22.8 g 食塩相当量 1.7 g
21 ／ 金	ロールパン グラタン 移・盛：ブロッコリーサラダ コンソメスープ ゼリー	フレンチトースト グラタン ブロッコリーサラダ コンソメスープ ゼリー	牛乳 お菓子	エネルギー 571 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 29.9 g 食塩相当量 3.8 g
25 ／ 火	ごはん 青椒肉絲 移：フライドポテト 春雨スープ 移：バナナ	かゆ 青椒肉絲風煮 マッシュポテト 大根スープ バナナ	牛乳 ソフトCaせんべい	エネルギー 521 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.6 g
26 ／ 水	ごはん 移：鮭の塩焼き 野菜の素揚げ ほうれん草の納豆和え 味噌汁(大根、油揚げ) ココアムース	かゆ 移：鮭の塩焼き ほうれん草の納豆和え 味噌汁(大根、油揚げ) ココアムース	牛乳 お菓子	エネルギー 582 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 25.4 g 食塩相当量 1.6 g
27 ／ 木	サンドイッチ(ハム・卵・ジャム) 盛：ツナサラダ コーンクリームスープ ヨーグルト(ソフル)	フレンチトースト ツナサラダ コーンクリームスープ ヨーグルト(ソフル)	野菜&フルーツジュース ビスコ	エネルギー 585 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 24.0 g 食塩相当量 3.2 g
28 ／ 金	チャーハン 棒棒鶏(ゴ：別) 卵スープ 果物(りんご)	おじや 棒棒鶏 卵スープ りんごのコンポート	牛乳 お菓子	エネルギー 487 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 2.0 g

	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	530	20.0	16.0	240	1.8
摂取量	541	21.1	19.4	252	2.4

ビタミンやたんぱく質をしっかり取ろう！

