

# 2025 年 11 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
4 ／ 火	ハヤシライス（バ：別） 盛：ハムサラダ 手作りゼリー	ハヤシライス（バ：別） ツナサラダ 手作りゼリー	牛乳 マドレーヌ（卵：別）	エネルギー 588 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 22.5 g 食塩相当 2.5 g
6 ／ 木	かけうどん 鶏肉（移）・さつま芋の天ぷら れんこんの炒め煮 コア	かけうどん 鶏団子・さつま芋の天ぷら 大根の炒め煮 コア	まめびよ ウエハース	エネルギー 710 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 28.6 g 食塩相当 2.8 g
7 ／ 金	ごはん すき焼き風煮 盛：ミモザサラダ 味噌汁（玉葱、豆腐） 果物（りんご）	かゆ すき焼き風煮 ミモザサラダ（卵：別） 味噌汁（玉葱、豆腐） りんごのコンポート	牛乳 お菓子	エネルギー 574 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 24.5 g 食塩相当 2.4 g
10 ／ 月	焼きそば 移：シュウマイ 中華風野菜スープ お米のムース	あんかけ焼きそば シュウマイ 中華風野菜スープ（卵：別） お米のムース（卵：別）	幼児用ぶどうジュース お菓子	エネルギー 487 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 18.2 g 食塩相当 2.5 g
12 ／ 水	ごはん 魚フライ ひじきの炒め煮 味噌汁（ふ、人参） ダノン	かゆ 魚フライ煮 大根の炒め煮 味噌汁（ふ、人参） ダノン	牛乳 お菓子	エネルギー 508 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 17.1 g 食塩相当 1.9 g
13 ／ 木	ごはん 移：煮込みハンバーグ ほうれん草の磯和え コンソメスープ ゼリー	かゆ 移：煮込みハンバーグ（卵：別） ほうれん草のお浸し コンソメスープ ゼリー	牛乳 クリームコンフェ（卵：別）	エネルギー 489 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.2 g 食塩相当 1.6 g
14 ／ 金	ごはん 赤魚の煮付け 移：ブロッコリーのゴマ和え（ゴ：別） 豚汁 バナナフレークヨーグル（バ：別）	かゆ 赤魚の煮付け（卵：別） ブロッコリーのゴマ和え（ゴ：別） 豚汁 バナナフレークヨーグル（バ：別）	牛乳 お菓子	エネルギー 537 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 17.7 g 食塩相当 2.1 g
17 ／ 月	さつまいもごはん 移：鮭の塩焼き 伴三絲 味噌汁（ほうれん草、豆腐） 果物（りんご）	さつまいもかゆ 移：鮭の塩焼き 伴三絲（卵：別） 味噌汁（ほうれん草、豆腐） りんごのコンポート	牛乳 お菓子	エネルギー 520 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 21.1 g 食塩相当 1.7 g
18 ／ 火	ごはん 移：オムレツ（ウインナー添え） 盛：マセドアンサラダ 味噌汁（椎茸、ふ） プリン	かゆ 移：オムレツ（肉団子添え）（卵：別） マセドアンサラダ（卵：別） 味噌汁（玉葱、ふ） プリン（卵：別）	牛乳 カステラ（卵：別）	エネルギー 599 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 25.6 g 食塩相当 1.9 g
19 ／ 水	サンドイッチ（ハム・卵・ジャム） 盛：ささみサラダ コーンクリームスープ ゼリー	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 ゼリー	アシドミルク お菓子	エネルギー 563 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 21.9 g 食塩相当 3.0 g
20 ／ 木	ごはん 鶏肉のから揚げ 盛：スティックサラダ 味噌汁（じゃが芋、玉葱） フルーツポンチ（バ：別）	かゆ 鶏団子のから揚げ風煮 スティックサラダ 味噌汁（じゃが芋、玉葱） フルーツポンチ（バ：別）	牛乳 米粉のお菓子	エネルギー 588 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 22.0 g 食塩相当 2.1 g

# 2025 年 11 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）、パサ（パ）、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
21 ／ 金	ごはん 焼き肉（ゴ：別） 盛：ちよれぎサラダ（ゴ：別） 野菜スープ ヨーグルト（ソフル）	かゆ 焼き肉風煮（ゴ：別） ちよれぎサラダ（ゴ：別） 野菜スープ ヨーグルト（ソフル）	りんごジュース お菓子	エネルギー 491 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 15.1 g 食塩相当 2.6 g
25 ／ 火	ごはん 移：マグロの竜田揚げ ほうれん草の納豆和え 味噌汁（大根、油揚げ） バナナ（バ：別）	かゆ マグロの竜田揚げ ほうれん草の納豆和え 味噌汁（大根、豆腐） バナナ（バ：別）	牛乳 蒸しパン	エネルギー 464 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 10.5 g 食塩相当 1.5 g
26 ／ 水	カレーライス（バ：別） 盛：ツナサラダ ヨーグルト（ブルガリア）	カレーライス（バ：別） ツナサラダ ヨーグルト（ブルガリア）	ヤクルト お菓子	エネルギー 551 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 17.0 g 食塩相当 2.4 g
27 ／ 木	ごはん 移：肉団子の甘辛煮 青梗菜のしらすかけ 味噌汁（キャベツ、卵） ココアムース	かゆ 肉団子の甘辛煮 青梗菜のしらすかけ 味噌汁（キャベツ、卵）（卵：別） ココアムース	牛乳 たまごボーロ（卵：別）	エネルギー 558 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 21.3 g 食塩相当 2.5 g
28 ／ 金	スパゲティミートソース（移） 盛：コーンサラダ オニオンスープ ゼリー	スパゲティミートソース（移） コーンサラダ オニオンスープ ゼリー	野菜＆フルーツジュース お菓子	エネルギー 520 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 15.9 g 食塩相当 2.9 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	550	20.5	17.0	235	2
摂取量	547	21.5	19.7	263	2.3

## 保護者の方からの質問コーナー

（質問）サラダは、ゴマ油系を使う事が多いのですが、サラダ油系を使った方がよいですか？カロリーや身体に対する栄養面など教えてください。

（回答）油のカロリーは、どちらの油も軽く大さじ1杯（10g）、80Kcalと高カロリーとなっています。  
期待される効果、栄養成分については、  
「サラダ油」 菜種、大豆など、複数の植物から抽出された油を精製したものです。  
ビタミンEやリノール酸、α-リノレン酸などの脂肪酸が豊富で免疫機能のバランスや動脈硬化予防の効果が期待されます。  
「ごま油」 主に白ごまを原料とし、焙煎の有無によって種類が分かります。焙煎したものは、茶色で香ばしい香りがします。焙煎しないものは、「太白ごま油」と呼ばれ、無色透明で香りが少ないです。  
ビタミンEやセサミンなどのポリフェノールが豊富で、抗酸化作用、免疫強化などの効果が期待されます。  
ドレッシングの内容成分により、カロリーなど栄養価は、変わってきますが、どちらも高カロリーです。かけ過ぎには、注意しましょう。  
香りや風味を味わう食べ方の時には、ゴマ油を。素材の味を味わいたい時には、サラダ油を使うなどその日の献立に合わせて、使っていただければと思います。

