

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)、バナナ(バ)、カキ(キ)、バインナップル(バ)、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)、バナ(バ)、カイ(キ)、パインナップル(バ)、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: ちょれぎサラダ(ゴ:別) 野菜スープ ヨーグルト(ソフル)	かゆ 焼き肉風煮(ゴ:別) ちょれぎサラダ(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 オニオングルースープ ゼリー	スパゲティミートソース(移) コーンサラダ オニオングルースープ 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れます。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。

