

2025 年 12 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	ごはん 移：麻婆豆腐 棒棒鶏（ゴ：別） 野菜スープ お米のムース	かゆ 麻婆豆腐 棒棒鶏（ゴ：別） 野菜スープ お米のムース（卵：別）	りんごジュース お菓子	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 17.2 g 食塩相当 2.7 g
2 ／ 火	ごはん すき焼き風煮 ほうれん草のしらすかけ 味噌汁（玉葱、豆腐） 手作りゼリー	かゆ すき焼き風煮 ほうれん草のしらすかけ 味噌汁（玉葱、豆腐） 手作りゼリー	牛乳 蒸しパン	エネルギー 526 kcal たんぱく質 28.1 g 脂 質 15.3 g 食塩相当 2.6 g
3 ／ 水	焼きそば 親子サラダ コンソメスープ プリン	あんかけ焼きそば 親子サラダ（卵：除く） コンソメスープ プリン（卵：別）	ヤクルト お菓子	エネルギー 442 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 14.2 g 食塩相当 2.5 g
4 ／ 木	ごはん とんかつ わかめサラダ 味噌汁（かぶ、油揚げ） 果物（りんご）	かゆ メンチカツ風煮（卵：別） 野菜サラダ 味噌汁（かぶ、豆腐） りんごのコンポート	牛乳 クレープ （マッシュ：一口ゼリー）	エネルギー 476 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 16.4 g 食塩相当 2.5 g
5 ／ 金	ごはん 鯖の味噌煮 生揚げと青菜の炒め物 味噌汁（椎茸、豆腐） ヨーグルト（ソフール）	かゆ 鯖の味噌煮（さ：別） 豆腐と青菜の炒め物 味噌汁（豆腐） ヨーグルト（ソフール）	牛乳 お菓子	エネルギー 550 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 20.9 g 食塩相当 1.9 g
8 ／ 月	カレーライス（バ：別） ハムサラダ ゼリー	カレーライス（バ：別） ツナサラダ ゼリー	牛乳 お菓子	エネルギー 527 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 16.3 g 食塩相当 2.6 g
9 ／ 火	ごはん 春巻き ナムル（ゴ：除く） 肉団子のスープ フルーツポンチ（バ：別）	かゆ 春巻き風煮 ナムル（ゴ：除く） 肉団子のスープ（卵：別） フルーツポンチ（バ：別）	牛乳 カルテツビスケット （マッシュ：一口ゼリー）	エネルギー 608 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 21.7 g 食塩相当 1.9 g
10 ／ 水	ごはん あぶらかれのムニエル ブロッコリーおかかあえ 味噌汁（大根、ふ） 果物（みかん）	かゆ あぶらかれのムニエル ブロッコリーあえもの 味噌汁（大根、ふ） みかん缶	ぶどうジュース お菓子	エネルギー 430 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 9.0 g 食塩相当 1.8 g
11 ／ 木	醤油ラーメン 餃子 野菜ソテー ココアムース	醤油ラーメン 餃子 野菜ソテー ココアムース	牛乳 マドレーヌ（卵：除く）	エネルギー 581 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 24.7 g 食塩相当 3.8 g
12 ／ 金	ごはん マグロの竜田揚げ ささみときゅうりの中華和え 味噌汁（人参、豆腐） バナナ（バ：別）	かゆ マグロの竜田揚げ ささみときゅうりの中華和え 味噌汁（人参、豆腐） バナナ（バ：別）	牛乳 お菓子	エネルギー 483 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 13.2 g 食塩相当 1.5 g
15 ／ 月	ごはん 酢豚 フライドポテト 味噌汁（かぶ、わかめ） 果物（オレンジ）	かゆ 酢豚風 マッシュポテト 味噌汁（かぶ、玉葱） 果物（オレンジ）	アシドミルク お菓子	エネルギー 504 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 17.5 g 食塩相当 1.3 g

2025 年 12 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）、パナ（パ）、キイ（キ）、パインアップル（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
16 ／ 火	ごはん 鶏の照り焼き ミモザサラダ ホワイトシチュー ゼリー	かゆ 鶏団子の照り焼き風煮 ミモザサラダ（卵：除く） ホワイトシチュー ゼリー	牛乳 デコレーションカスター（卵：別）	エネルギー 671 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 27.0 g 食塩相当 3.1 g
17 ／ 水	ごはん 鮭の塩焼き 筑前煮 味噌汁（ほうれん草、ふ） ヨーグルト（フルクトリア）	かゆ 鮭の塩焼き 筑前煮 味噌汁（ほうれん草、ふ） ヨーグルト（フルクトリア）	牛乳 お菓子	エネルギー 527 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 19.0 g 食塩相当 1.7 g
18 ／ 木	ごはん ツナボール コーンサラダ 味噌汁（しめじ、油揚げ） ゼリー	かゆ ツナボール（卵：別） コーンサラダ 味噌汁（人参、豆腐） ゼリー	牛乳 ソフトCaせんべい （マッシュ：一口ゼリー）	エネルギー 526 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 17.0 g 食塩相当 2.0 g
19 ／ 金	チャーハン シュウマイ 中華風野菜スープ フルーツヨーグルト（パ：別）	おじや（卵：除く） シュウマイ 中華風野菜スープ フルーツヨーグルト（パ：別）	牛乳 お菓子	エネルギー 553 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 21.0 g 食塩相当 1.4 g
22 ／ 月	ごはん たちうおの竜田揚げ 伴三絲 味噌汁（大根、豆腐） 果物（みかん）	かゆ アツカイの竜田揚げ 伴三絲（卵：除く） 味噌汁（大根、豆腐） みかん缶	牛乳 お菓子	エネルギー 537 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 20.1 g 食塩相当 1.7 g
23 ／ 火	サンドイッチ（ツナ・ハム・ジャム） ブロッコリーサラダ かぼちゃのスープ コア	フレンチトースト（卵：別） 鶏団子の甘辛煮 ブロッコリーサラダ かぼちゃのスープ コア	ヤクルト どうぶつビスケット （マッシュ：一口ゼリー）	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 19.4 g 食塩相当 3.6 g
24 ／ 水	ごはん 煮込みハンバーグ ツナサラダ 味噌汁（青梗菜、ふ） ゼリー	かゆ 煮込みハンバーグ（卵：別） ツナサラダ 味噌汁（青梗菜、ふ） ゼリー	野菜＆フルーツジュース お菓子	エネルギー 528 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 16.9 g 食塩相当 2.7 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	527	21.1	18.3	225	2.3

【おすすめ料理】 ＊かぼちゃのスープ（4人分） ＊

（材料）（12月の給食で、冬至の次の日にサンドイッチと一緒に提供します。）

かぼちゃ 240g、玉葱 80g、ベーコン 20g、コンソメ 1個、
塩・こしょう 適宜

（作り方） ① かぼちゃは、皮を所々むき、一口大に切る。玉葱は、皮をむき、みじん切りにする。ベーコンは、せん切りにする。かぼちゃは、ラップをかけ、5分ほど電子レンジにかける。

② 鍋でベーコンと玉葱を炒め、かぼちゃを加え炒める。

③ ②に水500ccとコンソメを入れ、コトコト煮込む。

④ かぼちゃが潰れるほどの硬さになったら、塩・こしょうで味を整え出来上がり。

※ マカロニを入れると、エネルギーup。ボリュームたっぷりになります。

