

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)、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
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(ソーフール)	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(ソーフール)	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 あぶらかれいのムニエル ブロッコリーおかかあえ 味噌汁(大根、ふ) 果物(みかん)	かゆ あぶらかれいのムニエル 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)、バサ(バ)、ヰ(キ)、バイカツ(バ)、ビーナツ(ビ)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テラ(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(ブルガリア)	かゆ 鮭の塩焼き 筑前煮 味噌汁(ほうれん草、ふ) ヨーグルト(ブルガリア)	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(バ: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(バ: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 アフカレイの竜田揚げ 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(サ・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。

