

## 2026年2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
1 ／ 日	ごはん とんかつ 盛：コーンサラダ 味噌汁(大根、豆腐) ゼリー	かゆ メンチカツ風煮 コーンサラダ 味噌汁(大根、豆腐) ゼリー	ヤクルト お菓子	エネルギー 560 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 17.7 g 食塩相当 1.9 g
3 ／ 火	カレーライス(パ：別) 野菜の素揚げ 盛：ハムサラダ ヨーグルト(ソフール)	カレーライス(パ：別) じゃがいもソテー ツナサラダ ヨーグルト(ソフール)	牛乳 マドレーヌ(卵：別)	エネルギー 608 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 21.1 g 食塩相当 2.7 g
4 ／ 水	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
5 ／ 木	ごはん 移：魚の煮付け 盛：白菜サラダ(マヨ) 味噌汁(かぶ、ふ) フルーツヨーグルト(パ：別)	かゆ 魚の煮付け 白菜サラダ(マヨ)(卵：別) 味噌汁(かぶ、ふ) フルーツヨーグルト(パ：別)	牛乳 ビスコ(やわらか食前期→一口ゼリー)	エネルギー 505 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 15.7 g 食塩相当 1.8 g
6 ／ 金	かけうどん かき揚げ(ちくわ) 移：さつま芋金平 ゼリー	かけうどん 魚の天ぷら さつま芋の金平 ゼリー	牛乳 お菓子	エネルギー 489 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 12.8 g 食塩相当 3.1 g
9 ／ 月	チャーハン 棒棒鶏(ゴ：別) 卵スープ 果物(りんご)	おじや(卵：除く) 棒棒鶏(ゴ：別) 卵スープ(卵：別) 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 2.0 g
10 ／ 火	たらこスパゲティー ウインナー 野菜スープ プリン	たらこスパゲティー(た・卵：除く) 鶏団子のケチャップ煮 野菜スープ プリン(卵：別)	牛乳 どうぶつビスケット (やわらか食前期→一口ゼリー)	エネルギー 535 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 27.0 g 食塩相当 3.8 g
12 ／ 木	ごはん 移：コロケ 盛：コールスローサラダ 味噌汁(わかめ、卵) コア	かゆ コロケのホワイトソース煮(卵：除く) コールスローサラダ(卵：別) 味噌汁(玉葱、卵)(卵：別) コア	アシドミルク 米粉のお菓子 (やわらか食前期→一口ゼリー)	エネルギー 525 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 15.0 g 食塩相当 1.6 g
13 ／ 金	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(いちご)	かゆ さばのカレー焼き(さ・卵：別) ささみサラダ 味噌汁(ほうれん草、豆腐) 果物(いちご)	りんごジュース お菓子	エネルギー 475 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 15.5 g 食塩相当 2.4 g
16 ／ 月	ごはん 青椒肉絲 移：フライドポテト 春雨スープ バナナ(パ：別)	かゆ 青椒肉絲 マッシュポテト 大根スープ バナナ(パ：別)	牛乳 お菓子	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 19.8 g 食塩相当 1.6 g
17 ／ 火	ロールパン グラタン 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(卵：除く) グラタン ブロッコリーサラダ コンソメスープ ゼリー	ヤクルト カルせんべい (やわらか食前期→一口ゼリー)	エネルギー 493 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 19.3 g 食塩相当 3.2 g

# 2026年2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)、杓子(キ)、バインナブル(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
18 ／ 水	炊き込みごはん 移：マグロの竜田揚げ 伴三絲 味噌汁(青梗菜、豆腐) 果物(みかん)	おじや(卵：除く) マグロの竜田揚げ 伴三絲(卵：除く) 味噌汁(青梗菜、豆腐) みかん缶	牛乳 お菓子	エネルギー 550 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.5 g
19 ／ 木	ごはん 鶏の照り焼き 盛：ミモザサラダ すまし汁(かまぼこ、人参) ヨーグルト(ブルガリア)	かゆ 鶏団子の照り焼き風煮 ミモザサラダ(卵：除く) すまし汁(ふ、人参) ヨーグルト(ブルガリア)	牛乳 甘食(卵：別)	エネルギー 582 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.7 g
20 ／ 金	ごはん 移：煮込みハンバーグ 盛：スティックサラダ 味噌汁(玉葱、豆腐) お米のムース	かゆ 煮込みハンバーグ(卵：別) スティックサラダ 味噌汁(玉葱、豆腐) お米のムース(卵：別)	野菜&フルーツジュース お菓子	エネルギー 553 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.9 g
24 ／ 火	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) バナナ(バ：別)	かゆ 鶏団子のから揚げ風煮 マセドアンサラダ(卵：別) 味噌汁(人参、ふ) バナナ(バ：別)	牛乳 プチクッキー(卵：別)	エネルギー 558 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 1.6 g
25 ／ 水	ごはん 移：鮭の塩焼き 野菜の素揚げ ほうれん草の磯和え 味噌汁(大根、油揚げ) ココアムース	かゆ 鮭の塩焼き 野菜のスープ煮 ほうれん草の和え物 味噌汁(大根、豆腐) ココアムース	アシドミルク お菓子	エネルギー 558 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 1.6 g
26 ／ 木	ごはん 移：肉団子の甘辛煮 盛：ツナサラダ 味噌汁(人参、豆腐) ダノン	かゆ 肉団子の甘辛煮 ツナサラダ 味噌汁(人参、豆腐) ダノン	牛乳 クレープ(卵：別)	エネルギー 525 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.1 g
27 ／ 金	醤油ラーメン 移：ぎょうざ きゅうりともやしの中華和え ゼリー	醤油ラーメン ぎょうざ きゅうりともやしの中華和え ゼリー	牛乳 お菓子	エネルギー 495 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 3.5 g

(1食当たり)

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	加鈣 (mg)	塩分 (g)
基準値	550	20.5	17.0	235	2
摂取量	529	20.5	18.4	268	2.4

免疫力や抵抗力を高めるため食材

<p><b>タンパク質</b> 細胞の再生強化</p> <p>肉・魚 大豆製品・卵</p> 	<p><b>ビタミンA</b> 粘膜を強化する</p> <p>緑黄色野菜 レバー・うなぎ</p> 
<p><b>ビタミンC</b> 免疫力を高める</p> <p>大根、柑橘類、いちご キウイフルーツ、キャベツ、さつまいも</p> 	<p><b>ビタミンE</b> 血行を促進</p> <p>かぼちゃ、納豆、落花生 うなぎ、さんま、植物油</p> 

