

## 2026年3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）、パチ（パ）、キイ（キ）、パインアップル（パ）、ピーナツ（ピ）、甲殻類（甲）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
2 ／ 月	ごはん とんかつ 盛：中華サラダ 味噌汁（大根、豆腐） フルーツヨーグルト（バ：別）	かゆ メンチカツ風煮（卵：除く） 中華サラダ 味噌汁（大根、豆腐） フルーツヨーグルト（バ：別）	ヤクルト お菓子	エネルギー 610 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 20.5 g 食塩相当 2.0 g
3 ／ 火	ちらし寿司 移：魚の煮付け 移：ブロッコリーおかかあえ 潮汁 ひし型ゼリー	かゆ（鶏団子、卵焼き）（卵：別） 魚の煮つけ ブロッコリーの和えもの すまし汁 ひし型ゼリー	牛乳 ビスコ	エネルギー 496 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 10.0 g 食塩相当 2.9 g
4 ／ 水	ごはん 移：野菜の肉巻き ほうれん草のしらすかけ 味噌汁（キャベツ、油揚げ） 果物（みかん）	かゆ 肉団子と野菜のやわから煮 ほうれん草のしらすかけ 味噌汁（キャベツ、豆腐） みかん缶	ぶどうジュース お菓子	エネルギー 442 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 10.2 g 食塩相当 2.0 g
5 ／ 木	カレーライス（バ：別） 野菜の素揚げ 盛：コーンサラダ ヨーグルト（ソフール）	カレーライス（バ：別） 野菜のコンソメ煮 コーンサラダ ヨーグルト（ソフール）	牛乳 マドレーヌ（卵：別）	エネルギー 612 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 21.0 g 食塩相当 2.2 g
6 ／ 金	かけうどん かき揚げ 移：さつま芋金平 ゼリー	かけうどん 魚の天ぷら さつま芋金平 ゼリー	牛乳 お菓子	エネルギー 497 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 13.7 g 食塩相当 2.2 g
9 ／ 月	ごはん 青椒肉絲 移：フライドポテト 春雨スープ 移：バナナ（バ：別）	かゆ 青椒肉絲 マッシュポテト 大根スープ バナナ（バ：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
10 ／ 火	ロールパン グラタン 移・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：別） グラタン ブロッコリーサラダ コンソメスープ ゼリー	牛乳 どうぶつビスケット	エネルギー 565 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 25.7 g 食塩相当 2.6 g
11 ／ 水	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 コロケホワイトソース煮（卵：別） コールスローサラダ（卵：別） 味噌汁（玉葱、豆腐） コア	牛乳 お菓子	エネルギー 537 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 18.4 g 食塩相当 1.6 g
12 ／ 木	ごはん 移：マグロの竜田揚げ 盛：菜の花のサラダ 味噌汁（青梗菜、豆腐） 果物（みかん）	かゆ マグロの竜田揚げ 菜の花サラダ 味噌汁（青梗菜、豆腐） みかん缶	アシドミルク 甘食（卵：別）	エネルギー 473 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 10.8 g 食塩相当 1.8 g
13 ／ 金	チャーハン 棒棒鶏（ゴ：別） 中華風野菜スープ フルーツポンチ（バ：別）	おじや（卵：除く） 棒棒鶏（ゴ：別） 中華風野菜スープ フルーツポンチ（バ：別）	牛乳 お菓子	エネルギー 524 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 15.9 g 食塩相当 1.4 g
16 ／ 月	サンドイッチ（ツナ・ハム・ジャム） 盛：にんじんサラダ コーンクリームスープ ゼリー	フレンチトースト（卵：除く） 鶏団子の甘辛煮 にんじんサラダ コーンクリームスープ ゼリー	ヤクルト お菓子	エネルギー 519 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 21.9 g 食塩相当 3.2 g

# 2026年3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)、杓イ(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
17 ／ 火	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、ふ) 果物(いちご)	かゆ さばのカレー焼き風煮(さ・卵：別) ささみサラダ 味噌汁(ほうれん草、ふ) 果物(いちご)	牛乳 米粉のお菓子	エネルギー 479 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.5 g
18 ／ 水	ごはん 移：肉団子の甘辛煮 盛：ツナサラダ 味噌汁(玉葱、豆腐) ダノン	かゆ 肉団子の甘辛煮 ツナサラダ 味噌汁(玉葱、豆腐) ダノン	りんごジュース お菓子	エネルギー 538 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.1 g
19 ／ 木	ごはん 鶏の照り焼き 伴三絲 すまし汁(かまぼこ、人参) プリン	かゆ 鶏団子の照り焼き風煮 伴三絲(卵：除く) すまし汁(ふ、人参) プリン(卵：別)	牛乳 クレープ(卵：別)	エネルギー 556 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.5 g
23 ／ 月	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 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、ふ) ココアムース	アシドミルク お菓子	エネルギー 552 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 1.5 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) 移：バナナ(バ：別)	かゆ 鶏団子の唐揚げ風煮 マセドアンサラダ(卵：別) 味噌汁(玉葱、ふ) バナナ(バ：別)	牛乳 ソフトCaせんべい	エネルギー 543 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 1.7 g
26 ／ 木	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：除く) 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 カルソフトクッキー(卵：別)	エネルギー 539 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.8 g
27 ／ 金	チキンライス 盛：ミモザサラダ じゃがいもスープ ヨーグルト(ブルガリア)	おじや 鶏団子の甘辛煮 ミモザサラダ(卵：別) じゃがいもスープ ヨーグルト(ブルガリア)	牛乳 お菓子	エネルギー 607 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 2.6 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	534	20.5	18.5	283	2.2

食生活に関するアンケートのご協力ありがとうございました。計結果をまとめましたので、一部ご報告します。

