

# 2025 年 5 月 みはら園献立表(食物アレルギー-用)

普通食：ごま(ご)、しそ(し)、パナ(パ)、キイ(キ)・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<br>／<br>曜  | 普通食                                                            | やわらか食                                                     | おやつ               | 栄養価                                                        |
|--------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------|
| 1<br>／<br>木  | ごはん<br>移：マグロの竜田揚げ<br>盛：マセドアンサラダ<br>味噌汁(大根、しいたけ)<br>ココアムース      | かゆ<br>マグロの竜田揚げ<br>マセドアンサラダ<br>味噌汁(大根、豆腐)<br>ココアムース        | 牛乳<br>ビスコ         | エネルギー 528 kcal<br>たんぱく質 22.9 g<br>脂 質 20.2 g<br>食塩相当 1.4 g |
| 2<br>／<br>金  | ごはん<br>移：煮込みハンバーグ<br>盛：コールスローサラダ<br>味噌汁(えのき、ふ)<br>ゼリー          | かゆ<br>煮込みハンバーグ<br>コールスローサラダ<br>味噌汁(人参、ふ)<br>ゼリー           | りんごジュース<br>お菓子    | エネルギー 510 kcal<br>たんぱく質 16.1 g<br>脂 質 16.1 g<br>食塩相当 1.7 g |
| 7<br>／<br>水  | ごはん<br>鶏のから揚げ<br>きゅうりの中華あえ<br>味噌汁(青梗菜、卵)<br>果物(りんご)            | かゆ<br>鶏団子のから揚げ風煮<br>きゅうりの中華あえ<br>味噌汁(青梗菜、卵)<br>りんごのコンポート  | 牛乳<br>お菓子         | エネルギー 500 kcal<br>たんぱく質 20.0 g<br>脂 質 22.4 g<br>食塩相当 1.8 g |
| 8<br>／<br>木  | ごはん<br>移：鮭の塩焼き<br>ほうれん草の和え物<br>野菜のカリカリ揚げ<br>豚汁<br>ヨーグルト(ソフール)  | かゆ<br>鮭の塩焼き<br>ほうれん草の和え物<br>野菜のスープ煮<br>豚汁<br>ヨーグルト(ソフール)  | まめびよ<br>どうぶつビスケット | エネルギー 458 kcal<br>たんぱく質 22.7 g<br>脂 質 16.1 g<br>食塩相当 1.8 g |
| 9<br>／<br>金  | かけうどん<br>かき揚げ<br>移：ブロッコリーおかかあえ<br>お米のムース                       | かけうどん<br>魚の天ぷら<br>ブロッコリーの和え物<br>お米のムース                    | 牛乳<br>お菓子         | エネルギー 463 kcal<br>たんぱく質 17.2 g<br>脂 質 17.1 g<br>食塩相当 2.4 g |
| 12<br>／<br>月 | ごはん<br>チキンナゲット<br>盛：春雨サラダ(和風)<br>味噌汁(玉葱、じゃが芋)<br>フルーツポンチ(パ:除く) | かゆ<br>チキンナゲット<br>大根サラダ<br>味噌汁(玉葱、じゃが芋)<br>フルーツポンチ         | 牛乳<br>お菓子         | エネルギー 572 kcal<br>たんぱく質 16.9 g<br>脂 質 21.1 g<br>食塩相当 2.4 g |
| 13<br>／<br>火 | ごはん<br>移：白身魚のフライ<br>盛：スティックサラダ<br>味噌汁(ほうれん草、ふ)<br>手作りゼリー       | かゆ<br>あぶらかれいのフライ煮<br>スティックサラダ<br>味噌汁(ほうれん草、ふ)<br>手作りゼリー   | 牛乳<br>カステラ        | エネルギー 486 kcal<br>たんぱく質 23.7 g<br>脂 質 12.2 g<br>食塩相当 1.7 g |
| 14<br>／<br>水 | 焼きそば<br>移：シュウマイ<br>卵スープ<br>ヨーグルト(フルガリア)                        | 野菜あんかけうどん<br>シュウマイ<br>卵スープ<br>ヨーグルト(フルガリア)                | 幼児用ぶどうジュース<br>お菓子 | エネルギー 482 kcal<br>たんぱく質 21.1 g<br>脂 質 16.5 g<br>食塩相当 3.2 g |
| 15<br>／<br>木 | カレーライス(パ:別)<br>盛：コーンサラダ<br>移：バナナ(パ:別)                          | カレーライス<br>コーンサラダ<br>バナナ                                   | 牛乳<br>マドレーヌ       | エネルギー 545 kcal<br>たんぱく質 16.6 g<br>脂 質 19.0 g<br>食塩相当 2.1 g |
| 16<br>／<br>金 | ごはん<br>あじの蒲焼き<br>キャベツのさっと煮<br>味噌汁(じゃが芋、人参)<br>果物(オレンジ)         | かゆ<br>あぶらかれいの蒲焼き<br>キャベツのさっと煮<br>味噌汁(じゃが芋、人参)<br>果物(オレンジ) | ヤクルト<br>お菓子       | エネルギー 489 kcal<br>たんぱく質 15.0 g<br>脂 質 17.0 g<br>食塩相当 1.6 g |
| 19<br>／<br>月 | ごはん<br>移：チキンカツ<br>盛：ツナサラダ<br>味噌汁(玉ねぎ、ふ)<br>プリン                 | かゆ<br>メンチカツ風煮<br>ツナサラダ<br>味噌汁(玉ねぎ、ふ)<br>プリン               | 牛乳<br>お菓子         | エネルギー 594 kcal<br>たんぱく質 28.7 g<br>脂 質 25.0 g<br>食塩相当 2.3 g |

# 2025 年 5 月 みはら園献立表(食物アレルギー用)

普通食：ごま（ご）、しそ（し）、バナナ（バ）、キイ（キ）・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<br>／<br>曜  | 普通食                                                  | やわらか食                                             | おやつ                | 栄養価                                                         |
|--------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------|
| 20<br>／<br>火 | ごはん<br>赤魚の煮付け<br>野菜炒め<br>味噌汁（キャベツ、卵）<br>果物（りんご）      | かゆ<br>赤魚の煮付け<br>野菜炒め<br>味噌汁（キャベツ、卵）<br>りんごのコンポート  | 牛乳<br>蒸しパン         | エネルギー 443 kcal<br>たんぱく質 21.6 g<br>脂 質 10.6 g<br>食塩相当量 1.9 g |
| 21<br>／<br>水 | サンドイッチ（ハム・卵・ジャム）<br>盛：ささみサラダ<br>コーンクリームスープ<br>ダノン    | フレンチトースト<br>鶏団子の甘辛煮<br>野菜サラダ<br>コーンクリームスープ<br>ダノン | 野菜＆フルーツジュース<br>お菓子 | エネルギー 567 kcal<br>たんぱく質 18.9 g<br>脂 質 23.5 g<br>食塩相当量 3.8 g |
| 22<br>／<br>木 | ごはん<br>青椒肉絲<br>移：フライドポテト<br>味噌汁（大根、油揚げ）<br>ぶどうムース    | かゆ<br>青椒肉絲<br>マッシュポテト<br>味噌汁（大根、豆腐）<br>ぶどうムース     | 牛乳<br>ソフトCaせんべい    | エネルギー 489 kcal<br>たんぱく質 20.5 g<br>脂 質 19.6 g<br>食塩相当量 1.7 g |
| 23<br>／<br>金 | スパゲティ（移）ミートソース<br>盛：ミモザサラダ<br>コンソメスープ<br>ゼリー         | スパゲティミートソース<br>ミモザサラダ<br>コンソメスープ<br>ゼリー           | アシドミルク<br>お菓子      | エネルギー 563 kcal<br>たんぱく質 20.3 g<br>脂 質 21.8 g<br>食塩相当量 2.4 g |
| 26<br>／<br>月 | チャーハン<br>棒棒鶏（ゴ：別）<br>春雨スープ<br>コア                     | おじや<br>棒棒鶏<br>大根スープ<br>コア                         | 牛乳<br>お菓子          | エネルギー 510 kcal<br>たんぱく質 24.5 g<br>脂 質 15.3 g<br>食塩相当量 2.0 g |
| 27<br>／<br>火 | ごはん<br>移：肉団子の甘辛煮<br>ほうれん草の磯和え<br>すまし汁（油揚げ、人参）<br>ゼリー | かゆ<br>肉団子の甘辛煮<br>ほうれん草の和え物<br>すまし汁（豆腐、人参）<br>ゼリー  | 牛乳<br>たまごボーロ       | エネルギー 458 kcal<br>たんぱく質 17.5 g<br>脂 質 15.3 g<br>食塩相当量 1.8 g |
| 28<br>／<br>水 | ハヤシライス（バ：別）<br>盛：ハムサラダ<br>フルーツヨーグルト（バ：別）             | ハヤシライス<br>ツナサラダ<br>フルーツヨーグルト                      | カルシン<br>お菓子        | エネルギー 536 kcal<br>たんぱく質 12.7 g<br>脂 質 17.7 g<br>食塩相当量 2.2 g |
| 29<br>／<br>木 | ごはん<br>移：オムレツ<br>盛：ブロッコリーサラダ<br>味噌汁（かぶ、ふ）<br>ゼリー     | かゆ<br>オムレツ<br>ブロッコリーサラダ<br>味噌汁（かぶ、ふ）<br>ゼリー       | 牛乳<br>米粉のお菓子       | エネルギー 535 kcal<br>たんぱく質 19.5 g<br>脂 質 23.5 g<br>食塩相当量 2.2 g |
| 30<br>／<br>金 | ごはん<br>さわらの照り焼き<br>伴三絲<br>味噌汁（青梗菜、豆腐）<br>移：バナナ（バ：別）  | かゆ<br>さわらの照り焼き<br>伴三絲<br>味噌汁（青梗菜、豆腐）<br>バナナ       | 野菜＆フルーツジュース<br>お菓子 | エネルギー 519 kcal<br>たんぱく質 21.2 g<br>脂 質 14.2 g<br>食塩相当量 2.7 g |

（1食当たり）

|     | エネルギー<br>（kcal） | 蛋白質<br>（g） | 脂質<br>（g） | カルシウム<br>（mg） | 塩分<br>（g） |
|-----|-----------------|------------|-----------|---------------|-----------|
| 基準値 | 500             | 18.5       | 15.5      | 235           | 2         |
| 摂取量 | 512             | 19.9       | 18.2      | 242           | 2.2       |

