

# 2025 年 10 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（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 ／ 水	移：三色ごはん 盛：春雨サラダ 味噌汁（じゃが芋、豆腐） ぶどうムース	三色かゆ（卵：除く） 大根サラダ 味噌汁（じゃが芋、豆腐） ぶどうムース	牛乳 お菓子	エネルギー 568 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 22.3 g 食塩相当 2.1 g
2 ／ 木	カレーライス（バ：別） 盛：ツナサラダ 移：バナナ（バ：別）	カレーライス（バ：別） ツナサラダ バナナ（バ：別）	牛乳 カステラ（卵：別）	エネルギー 541 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 17.6 g 食塩相当 2.2 g
3 ／ 金	ごはん 鰯の蒲焼き 盛：ブロッコリーサラダ 味噌汁（大根、ふ） コア	かゆ 魚の蒲焼き ブロッコリーサラダ 味噌汁（大根、ふ） コア	牛乳 お菓子	エネルギー 498 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 14.4 g 食塩相当 2.0 g
6 ／ 月	ごはん 移：煮込みハンバーグ 盛：コールスローサラダ 味噌汁（玉葱、しめじ） ゼリー	かゆ 煮込みハンバーグ（卵：別） コールスローサラダ（卵：別） 味噌汁（玉葱、にんじん） ゼリー	ぶどうジュース お菓子	エネルギー 515 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 15.9 g 食塩相当 1.6 g
7 ／ 火	サンドイッチ（ツナ・ハム・ジャム） 盛：ささみサラダ コーンクリームスープ 果物（りんご）	フレンチトースト（卵：別） 鶏団子の甘辛煮 野菜サラダ コーンクリームスープ りんごのコンポート	牛乳 ウエハース	エネルギー 591 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 25.6 g 食塩相当 3.3 g
8 ／ 水	ごはん 移：肉団子の甘辛煮 盛：スティックサラダ 味噌汁（かぶ、油揚げ） ゼリー	かゆ 肉団子の甘辛煮 スティックサラダ 味噌汁（かぶ、豆腐） ゼリー	牛乳 お菓子	エネルギー 525 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 18.6 g 食塩相当 2.3 g
9 ／ 木	ごはん 移：魚の蒸し焼き 盛：マカロニサラダ 味噌汁（キャベツ、卵） ヨーグルト（ソフール）	かゆ 魚の蒸し焼き マカロニサラダ（卵：別） 味噌汁（キャベツ、卵）（卵：除く） ヨーグルト（ソフール）	牛乳 蒸しパン	エネルギー 483 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 11.4 g 食塩相当 2.2 g
10 ／ 金	ごはん 移：鶏肉の天ぷら・野菜の素揚げ ほうれん草の磯和え 味噌汁（玉葱、豆腐） ゼリー	かゆ 鶏団子の天ぷら煮 野菜のスープ煮 ほうれん草の和え物 味噌汁（玉葱、豆腐） ゼリー	牛乳 お菓子	エネルギー 547 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 20.8 g 食塩相当 1.9 g
14 ／ 火	ごはん さわらの照り焼き 移：肉じゃが 味噌汁（ほうれん草、ふ） ダノン	かゆ さわらの照り焼き（卵：別） 肉じゃが 味噌汁（ほうれん草、ふ） ダノン	アシドミルク ソフトCaせんべい	エネルギー 470 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 9.8 g 食塩相当 2.3 g
15 ／ 水	カレーピラフ 盛：ミモザサラダ 移：肉団子のスープ ゼリー	おじや（卵：除く） ミモザサラダ（卵：別） 肉団子のスープ（卵：別） ゼリー	牛乳 お菓子	エネルギー 525 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 19.6 g 食塩相当 2.0 g
16 ／ 木	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじきの炒め煮 味噌汁（じゃが芋、人参） フルーツヨーグルト（バ：別）	かゆ 豚団子の生姜焼き 大根の炒め煮 味噌汁（じゃが芋、人参） フルーツヨーグルト（バ：別）	牛乳 プチックキー（卵：別）	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 17.9 g 食塩相当 1.8 g

# 2025 年 10 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
17 ／ 金	ゆかりごはん（し：除く） 移：鮭フライ 伴三絲 卵スープ プリン	ゆかりがゆ 鮭のフライ煮（卵：除く） 伴三絲（卵：除く） 卵スープ（卵：別） プリン（卵：別）	りんごジュース お菓子	エネルギー 557 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 18.3 g 食塩相当 2.0 g
18 ／ 土	カレーライス（パ：別） 盛：温サラダ 移：フライドポテト （お弁当）	カレーライス（パ：別） 温サラダ マッシュポテト （お弁当）		エネルギー 401 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 11.6 g 食塩相当 2.4 g
21 ／ 火	たらこスパゲティ ウインナーとキャベツの炒め物 コンソメスープ ココアムース	たらこスパゲティ（た・卵：別） 肉団子とキャベツの炒め物 コンソメスープ ココアムース	カルシ 米粉のお菓子	エネルギー 503 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 22.0 g 食塩相当 2.5 g
22 ／ 水	ごはん 鶏肉のから揚げ 盛：マセドアンサラダ 味噌汁（人参、ふ） ゼリー	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） ゼリー	牛乳 お菓子	エネルギー 641 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 24.0 g 食塩相当 1.7 g
23 ／ 木	ごはん たちうおのカレー揚げ 盛：ハムサラダ 味噌汁（椎茸、ふ） お米のムース	かゆ あぶらかれいのカレー揚げ ツナサラダ 味噌汁（玉葱、ふ） お米のムース（卵：別）	牛乳 マドレーヌ（卵：除く）	エネルギー 622 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 29.4 g 食塩相当 2.7 g
24 ／ 金	ごはん 移：麻婆豆腐 ほうれん草の磯和え ポテトスープ 手作りゼリー	かゆ 麻婆豆腐 ほうれん草の和え物 ポテトスープ 手作りゼリー	牛乳 お菓子	エネルギー 474 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 15.3 g 食塩相当 2.1 g
27 ／ 月	チャーハン 移：餃子 中華風野菜スープ 果物（オレンジ）	おじゃ（卵：除く） 餃子 中華風野菜スープ 果物（オレンジ）	まめびよ お菓子	エネルギー 533 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 23.4 g 食塩相当 1.4 g
28 ／ 火	ごはん 移：鮭の塩焼き 移：ブロッコリーおかかあえ 味噌汁（大根、油揚げ） フルーツポンチ（パ：別）	かゆ 鮭の塩焼き ブロッコリー和え物 味噌汁（大根、豆腐） フルーツポンチ（パ：別）	牛乳 ビスコ	エネルギー 505 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 14.9 g 食塩相当 1.3 g
29 ／ 水	焼きそば 棒棒鶏（ゴ：別） 卵スープ ゼリー	あんかけ（野菜）うどん 棒棒鶏（ゴ：別） 卵スープ（卵：別） ゼリー	牛乳 お菓子	エネルギー 397 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 12.8 g 食塩相当 1.7 g
30 ／ 木	ごはん 移：マグロの竜田揚げ 盛：わかめサラダ 味噌汁（人参、豆腐） 果物（りんご）	かゆ マグロの竜田揚げ グリーンサラダ 味噌汁（人参、豆腐） りんごのコンポート	ヤクルト たまごボーロ（卵：別）	エネルギー 423 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 6.8 g 食塩相当 1.8 g
31 ／ 金	ごはん 移：野菜の肉巻き 盛：親子サラダ 味噌汁（豆腐、油揚げ） 移：バナナ（パ：別）	かゆ 肉団子と野菜のやわらか煮 親子サラダ（卵：別） 味噌汁（豆腐） バナナ（パ：別）	野菜＆フルーツジュース お菓子	エネルギー 514 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 14.0 g 食塩相当 2.6 g

	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	516	21.1	17.6	249	2.1

