

# 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)、カイ(キ)、バイナツブル(バ)、ピーナツ(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
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 プチクッキー(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)、バナ(バ)、カイ(キ)、バインカツル(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 ／ 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(バ:別) 盛:温サラダ 移:フライドポテト (お弁当)	カレーライス(バ: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	たらこスパゲティー 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	たらこスパゲティー(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	カルシン 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)	おじや(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(バ: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(バ: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(バ: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(バ: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

