

2026年1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)、バナナブル(バ)、ビナツ(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
5 ／ 月	カレーライス(バ:別) 盛：卵サラダ 手作りゼリー	カレーライス(バ:別) 卵サラダ(卵:別) 手作りゼリー	幼児用ぶどうジュース お菓子	エネルギー 525 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 15.9 g 食塩相当 2.5 g
6 ／ 火	ごはん 移：野菜の肉巻き 盛：ツナサラダ 味噌汁(大根、ふ) コア	かゆ 肉団子と野菜のやわらか煮 ツナサラダ 味噌汁(大根、ふ) コア	牛乳 どうぶつビスケット	エネルギー 519 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 16.9 g 食塩相当 2.3 g
7 ／ 水	ごはん 魚の照り焼き 野菜の素揚げ 春雨スープ 果物(りんご)	かゆ 魚の照り焼き(卵:別) 野菜のスープ煮 ほうれん草スープ りんごのコンポート	牛乳 お菓子	エネルギー 475 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 15.8 g 食塩相当 1.7 g
8 ／ 木	味噌ラーメン 移：ぎょうざ フルーツポンチ(バ:別)	味噌ラーメン ぎょうざ フルーツポンチ(バ:別)	牛乳 米粉のお菓子	エネルギー 573 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 23.8 g 食塩相当 1.9 g
9 ／ 金	ごはん 移：つくね焼き 盛：かぼちゃサラダ 味噌汁(わかめ、豆腐) ゼリー	かゆ つくね焼き(卵:別) かぼちゃサラダ(卵:別) 味噌汁(わかめ、豆腐) ゼリー	野菜&フルーツジュース お菓子	エネルギー 495 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 14.3 g 食塩相当 2.0 g
13 ／ 火	わかめご飯 魚フライ おけんちゃん 果物(みかん)	青菜かゆ 魚フライ煮(卵:別) おけんちゃん みかん缶	牛乳 カステラ(卵:別)	エネルギー 529 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 13.6 g 食塩相当 1.9 g
14 ／ 水	かけうどん かき揚げ 蓮根きんぴら ヨーグルト(ブルガリア)	かけうどん 魚の天ぷら風煮 さつまいものきんぴら ヨーグルト(ブルガリア)	牛乳 お菓子	エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 17.1 g 食塩相当 2.8 g
15 ／ 木	たらこごはん 移：松風焼き(ご:除く) 伴三絲 味噌汁(青梗菜、豆腐) ゼリー	たらこかゆ(た:除く) 松風焼き(卵・ご:除く) 伴三絲(卵:除く) 味噌汁(青梗菜、豆腐) ゼリー	りんごジュース プチクッキー(卵:別)	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 12.9 g 食塩相当 2.2 g
16 ／ 金	ごはん 酢豚 移：フライドポテト 味噌汁(キャベツ、ふ) バナナフレックヨーグル(バ:別)	かゆ 酢豚風 マッシュポテト 味噌汁(キャベツ、ふ) バナナヨーグル(バ:別)	ヤクルト お菓子	エネルギー 589 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 22.5 g 食塩相当 1.3 g
19 ／ 月	ごはん すき焼き風煮 ちんげん菜の中華風炒め 味噌汁(白菜、卵) 果物(いちご)	かゆ すき焼き風煮 ちんげん菜の中華風炒め 味噌汁(白菜、卵)(卵:別) 果物(いちご)	牛乳 お菓子	エネルギー 506 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 20.7 g 食塩相当 2.2 g
20 ／ 火	ロールパン グラタン 盛：ささみサラダ コンソメスープ ヨーグルト(ソフル)	フレンチトースト(卵:別) グラタン ささみサラダ コンソメスープ ヨーグルト(ソフル)	アシドミルク ソフトCaせんべい	エネルギー 527 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 22.6 g 食塩相当 3.9 g

2026年 1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)、バナナ(バ)、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
21 ／ 水	ごはん 鶏肉のから揚げ 盛：レタスサラダ 味噌汁(玉ねぎ、油揚げ) バナナ(バ:別)	かゆ 鶏団子の唐揚げ風煮 レタスサラダ 味噌汁(玉ねぎ、豆腐) バナナ(バ:別)	牛乳 お菓子	エネルギー 561 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 1.7 g
22 ／ 木	ごはん 移：魚のムニエルトマト 盛：ミモザサラダ 味噌汁(じゃが芋、玉葱) ゼリー	かゆ 魚のムニエルトマト ミモザサラダ(卵:除く) 味噌汁(じゃが芋、玉葱) ゼリー	牛乳 蒸しパン	エネルギー 526 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 2.2 g
23 ／ 金	ごはん 移：コロケ ブロッコリーおかかあえ すまし汁(かまぼこ、えのき) お米のムース	かゆ コロケホワイトソース煮(卵:別) ブロッコリーのあえ物 すまし汁(ふ、玉葱) お米のムース(卵:別)	牛乳 お菓子	エネルギー 516 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.0 g
26 ／ 月	ごはん 移：マグロの竜田揚げ 盛：春雨サラダ 味噌汁(人参、ふ) 果物(みかん)	かゆ マグロの竜田揚げ 大根サラダ(卵:別) 味噌汁(人参、ふ) みかん缶	野菜&フルーツジュース お菓子	エネルギー 481 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 1.9 g
27 ／ 火	ごはん 移：肉団子と野菜の煮物 ほうれん草のしらすかけ 味噌汁(あさり、油揚げ) ゼリー	かゆ 肉団子と野菜の煮物 ほうれん草のしらすかけ 味噌汁(豆腐、かぶ) ゼリー	牛乳 たまごボーロ(卵:別)	エネルギー 472 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 11.6 g 食塩相当量 2.9 g
28 ／ 水	ごはん 赤魚の煮付け 移：ブロッコリーのゴマ和え(ゴ:除く) 味噌汁(玉葱、豆腐) フルーツヨーグルト(バ:別)	かゆ 赤魚の煮付け(卵:別) ブロッコリーのゴマ和え(ゴ:除く) 味噌汁(玉葱、豆腐) フルーツヨーグルト(バ:別)	アシドミルク お菓子	エネルギー 490 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 2.1 g
29 ／ 木	サンドイッチ(ツナ・火腿・ジャム) 盛合わせサラダ かぼちゃポタージュ ダノン	フレンチトースト(卵:別) 鶏団子の甘辛煮 盛合わせサラダ かぼちゃポタージュ ダノン	牛乳 甘食(卵:別)	エネルギー 565 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 2.8 g
30 ／ 金	ごはん 移：鮭の塩焼き 筑前煮 味噌汁(かぶ、ふ) 果物(いちご)	かゆ 鮭の塩焼き 筑前煮 味噌汁(かぶ、ふ) 果物(いちご)	牛乳 お菓子	エネルギー 457 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 1.5 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	520	20	17.4	261	2.2

＜おいしい冬野菜を食べましょう！！＞

冬の根菜類や緑黄色野菜は、甘みがあって柔らかく、体を温める効果があります。煮物、スープ、お鍋などで食べられることが多いです。

冬は、基礎代謝が上がります。三大栄養素(炭水化物、蛋白質、脂質など)のエネルギー源が必要になります。体力をつけるためにしっかり食べましょう！！

＜大根＞

ビタミンCが多く、消化酵素を含み胃腸の働きを整えます。大根の位置によって性質が異なります。



＜白菜＞

ビタミンCが豊富で感染症予防や疲労回復に役立ちます。味にくせがないのでサラダ、スープ、鍋などの料理で楽しめます。



＜かぶ＞

大根同様に根は、ビタミンCが多く、整腸作用があり、葉は、緑黄色野菜でビタミンA、鉄、カルシウムなども豊富です。

＜みかん＞

果実類の中では、ビタミンCが多く、ほろには、食物繊維が多く含まれます。手軽に皮がむけるため、食べやすいです。糖質(果糖)の過剰摂取にならないように1日1～2個を目安に食べましょう。

