

2024年1月 みはら園献立表(食物アレルギー-用)

普通食：牛乳・乳製品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場合は「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	献立名	やわらか食	おやつ	栄養価
9 ／ 火	カレーライス(乳：別) 盛：スティックサラダ ゼリー	カレーライス スティックサラダ ゼリー	幼児用ぶどうジュース どうぶつビスケット	エネルギー 507 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 11.4 g 食塩相当 2.4 g
10 ／ 水	ごはん 移：煮込みハンバーグ(乳：別) 盛：ツナサラダ 味噌汁(大根、豆腐) コア(乳：別)	かゆ 煮込みハンバーグ ツナサラダ 味噌汁(大根、豆腐) コア	牛乳(乳：別) お菓子	エネルギー 561 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 21.5 g 食塩相当 2.5 g
11 ／ 木	味噌ラーメン 移：ぎょうざ(乳：別) フルーツポンチ	味噌ラーメン ぎょうざ フルーツポンチ	牛乳(乳：別) マドレーヌ(乳：別)	エネルギー 625 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 26.8 g 食塩相当 1.9 g
12 ／ 金	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	かゆ 鶏団子のから揚げ風煮 レタスサラダ 味噌汁(玉ねぎ、たまご) バナナ	野菜&フルーツジュース お菓子	エネルギー 549 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 21.5 g 食塩相当 2.2 g
15 ／ 月	わかめご飯 魚フライ おけんちゃん 果物(ミカン缶)	青菜がゆ 魚フライ煮 おけんちゃん みかん缶	りんごジュース お菓子	エネルギー 498 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 11.2 g 食塩相当 1.8 g
16 ／ 火	ごはん 移：つくね焼き(乳：別) 盛：かぼちゃサラダ(乳：別) 味噌汁(わかめ、豆腐) ゼリー	かゆ つくね焼き風煮 かぼちゃのサラダ 味噌汁(豆腐) ゼリー	牛乳(乳：別) 米粉のお菓子	エネルギー 506 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 17.9 g 食塩相当 1.5 g
17 ／ 水	ごはん 魚の照り焼き 野菜の素揚げ 干草和え 春雨スープ 果物(りんご)	ごはん 魚の照り焼き 干草和え 大根スープ りんごのコンポート	牛乳(乳：別) お菓子	エネルギー 474 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 14.7 g 食塩相当 2.2 g
18 ／ 木	かけうどん かき揚げ 蓮根きんぴら ヨーグルト(ﾌﾟﾙｶﾞﾘｱ)(乳：別)	かけうどん 鶏団子の天ぷら煮 さつまいものきんぴら ヨーグルト(ﾌﾟﾙｶﾞﾘｱ)	まめびよ カルテツビスケット(乳：別)	エネルギー 553 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 18.4 g 食塩相当 2.7 g
19 ／ 金	かっちき飯 移：松風焼き(乳：別) 伴三絲(乳：別) 味噌汁(青梗菜、豆腐) ゼリー	おじや 松風焼き 伴三絲 味噌汁(ほうれん草、豆腐) ゼリー	幼児用ぶどうジュース お菓子	エネルギー 584 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 15.7 g 食塩相当 3.0 g
22 ／ 月	ごはん 酢豚 移：フライドポテト 味噌汁(キャベツ、ふ) バナナ	かゆ 酢豚 マッシュポテト 味噌汁(キャベツ、ふ) バナナ	ヤクルト(乳：別) お菓子	エネルギー 521 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 17.3 g 食塩相当 1.2 g
23 ／ 火	ごはん 移：ツナボール(乳：別) 移：ブロッコリーおかかあえ すまし汁(かまぼこ、えのき) 果物(みかん)	かゆ ツナボールのホワイトソース煮 ブロッコリーの和え物 すまし汁(豆腐) ミカン缶	牛乳(乳：別) カル鉄ウエハース(乳：別)	エネルギー 469 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 15.9 g 食塩相当 2.2 g

2024年1月みはら園献立表(食物アレルギー-用)

普通食：牛乳・乳製品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
24 ／ 水	ロールパン(乳：別) グラタン(乳：別) 盛：ささみサラダ コンソメスープ(乳：別) ヨーグルト(ソフール)(乳：別)	フレンチトースト グラタン ささみサラダ コンソメスープ ヨーグルト(ソフール)	カルシン お菓子	エネルギー 546 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 3.8 g
25 ／ 木	ごはん とんかつ(乳：別) きゅうりともやしの和え物 味噌汁(大根、ふ) 果物(いちご)	かゆ メンチカツ風煮 きゅうりともやしの和え物 味噌汁(大根、ふ) 果物(いちご)	牛乳(乳：別) たまごボーロ(乳：別)	エネルギー 497 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 1.8 g
26 ／ 金	ごはん 魚のムニエルトマトソース(乳：別) 盛：ミモザサラダ 味噌汁(じゃが芋、玉葱) 手作りゼリー	かゆ 魚のムニエルトマトソース ミモザサラダ 味噌汁(じゃが芋、玉葱) 手作りゼリー	牛乳(乳：別) お菓子	エネルギー 569 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.1 g
29 ／ 月	サンドイッチ(乳：別) 盛：ブロッコリーサラダ(乳：別) コンソメスープ(乳：別) ダノン(乳：別)	フレンチトースト 鶏団子の甘辛煮 ブロッコリーサラダ コンソメスープ ダノン	アシドミルク(乳：別) お菓子	エネルギー 515 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.2 g
30 ／ 火	ごはん 移：マグロの竜田揚げ 盛：春雨サラダ 味噌汁(人参、ふ) バナナ	かゆ マグロの竜田揚げ 大根サラダ 味噌汁(人参、ふ) バナナ	牛乳(乳：別) カステラ(乳：別)	エネルギー 516 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 14.5 g 食塩相当量 1.3 g
31 ／ 水	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(かぶと豆腐) ゼリー	牛乳(乳：別) お菓子	エネルギー 489 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 3.0 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	580	22.0	18.0	240	1.8
摂取量	527	19.2	18.1	272	2.2



新年あけましておめでとうございます



新しい年がスタートしました！

手洗いやうがいをきちんとし、感染症を予防し、しっかりとご飯を食べて丈夫な体を作っていきましょう。

新年の食べ物といえば、お雑煮や七草がゆを思い浮かべる方も多いかもしれませんが旬の食材を楽しみながら、今年一年元気に過ごしていきましょう。



七草粥

