

2024 年 2 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	献立名	やわらか食	おやつ	栄養価
1 ／ 木	カレーライス(乳：別) ハムサラダ(乳：別) コア(乳：別)	カレーライス 野菜サラダ コア	牛乳(乳：別) マドレーヌ(乳：別)	エネルギー 595 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 19.4 g 食塩相当 2.8 g
2 ／ 金	ごはん 魚の蒲焼き キャベツのさっと煮 味噌汁(じゃが芋、人参) 手作りゼリー	かゆ 魚の蒲焼き キャベツのさっと煮 味噌汁(じゃが芋、人参) 手作りゼリー	牛乳(乳：別) お菓子	エネルギー 562 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 21.0 g 食塩相当 1.7 g
4 ／ 日	ごはん チキンカツ ツナサラダ 味噌汁(玉葱、豆腐) ゼリー	かゆ メンチカツ風煮 ツナサラダ 味噌汁(玉葱、豆腐) ゼリー	アシドミルク(乳：別) お菓子	エネルギー 608 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 20.1 g 食塩相当 2.2 g
6 ／ 火	ごはん 青椒肉絲 フライドポテト 味噌汁(大根、なると) バナナ	かゆ 青椒肉絲風煮 マッシュポテト 味噌汁(大根、豆腐) バナナ	牛乳(乳：別) カステラ(乳：別)	エネルギー 554 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 18.6 g 食塩相当 1.9 g
7 ／ 水	わかめご飯 魚フライ おけんちゃん 果物(ミカン缶)	青菜かゆ 魚フライ おけんちゃん 果物(ミカン缶)	牛乳(乳：別) お菓子	エネルギー 528 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 15.1 g 食塩相当 1.9 g
8 ／ 木	ごはん 肉団子の甘辛煮(乳：別) 春雨サラダ(和風)(乳：別) 味噌汁(人参、油揚げ) ダノン(乳：別)	かゆ 肉団子の甘辛煮 大根サラダ(和風) 味噌汁(人参、豆腐) ダノン	牛乳(乳：別) カルせんべい	エネルギー 547 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 18.8 g 食塩相当 2.4 g
9 ／ 金	ごはん オムレツ(ウインナー添え)(乳：別) ポテトサラダ(乳：別) 味噌汁(白菜、豆腐) プリン(乳：別)	かゆ オムレツ ポテトサラダ 味噌汁(白菜、豆腐) プリン	まめびよ お菓子	エネルギー 631 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 31.8 g 食塩相当 2.1 g
13 ／ 火	味噌ラーメン 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	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 13.0 g 脂質 17.2 g 食塩相当 1.5 g
14 ／ 水	ごはん 鶏肉のから揚げ レタスサラダ 味噌汁(えのき、ふ) バナナ	かゆ 鶏団子のから揚げ風煮 レタスサラダ 味噌汁(人参、ふ) バナナ	野菜&フルーツジュース お菓子	エネルギー 567 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 20.7 g 食塩相当 2.2 g
15 ／ 木	ごはん 鮭の塩焼き 野菜の素揚げ ほうれん草の納豆和え 春雨スープ ココアムース(乳：別)	かゆ 鮭の塩焼き ほうれん草の納豆和え 大根スープ ココアムース	牛乳(乳：別) ウエハース(乳：別)	エネルギー 594 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 23.1 g 食塩相当 1.7 g
16 ／ 金	かけうどん かき揚げ(ちくわ) かぼちゃの金平風 ヨーグルト(ﾌﾙｶﾞﾘｱ)(乳：別)	かけうどん 魚のてんぷら かぼちゃの金平風 ヨーグルト(ﾌﾙｶﾞﾘｱ)	牛乳(乳：別) お菓子	エネルギー 606 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 24.2 g 食塩相当 1.9 g

2024 年 2 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
19 ／ 月	ごはん マグロの竜田揚げ ミモザサラダ すまし汁(かまぼこ、えのき) ゼリー	ごはん マグロの竜田揚げ ミモザサラダ すまし汁(ふ、人参) ゼリー	牛乳(乳：別) お菓子	エネルギー 499 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 2.1 g
20 ／ 火	炊き込みごはん 松風焼き(乳：別) 伴三絲(乳：別) 味噌汁(青梗菜、豆腐) ヨーグルト(ソフール)(乳：別)	おじや 松風焼き 伴三絲 味噌汁(青梗菜、豆腐) ヨーグルト(ソフール)	まめびよ ソフトCaせんべい	エネルギー 624 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 3.1 g
21 ／ 水	ロールパン(乳：別) グラタン(乳：別) フラワーサラダ(乳：別) コンソメスープ(乳：別) 果物(りんご)	フレンチトースト グラタン フラワーサラダ コンソメスープ りんごのコンポート	牛乳(乳：別) お菓子	エネルギー 555 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 3.6 g
22 ／ 木	ごはん ツナボール(乳：別) コールスローサラダ 味噌汁(キャベツ、卵) 果物(みかん)	かゆ ツナボールコンソメ煮 コールスローサラダ 味噌汁(キャベツ、卵) 果物(みかん缶)	ヤクルト(乳：別) 米粉のお菓子	エネルギー 531 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.6 g
26 ／ 月	たらこスパゲティー(乳：別) 鶏の照り焼き 野菜スープ(乳：別) ゼリー	たらこスパゲティー 鶏団子の照り焼き 野菜スープ ゼリー	カルシン お菓子	エネルギー 485 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 12.1 g 食塩相当量 3.1 g
27 ／ 火	ごはん とんかつ(乳：別) きゅうりともやしの和え物 味噌汁(かぶ、ふ) お米のムース(乳：別)	かゆ メンチカツ風煮 きゅうりともやしの和え物 味噌汁(かぶ、ふ) お米のムース	牛乳(乳：別) ビスコ(乳：別)	エネルギー 523 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 3.5 g
28 ／ 水	ごはん さばのカレー焼き ささみサラダ 味噌汁(ほうれん草、ふ) 果物(みかん)	かゆ さばのカレー焼き ささみサラダ 味噌汁(ほうれん草、ふ) 果物(みかん缶)	りんごジュース お菓子	エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 2.4 g
29 ／ 木	チャーハン 棒棒鶏 卵スープ 果物(いちご)	おじや 棒棒鶏(団子風) 卵スープ 果物(いちご)	牛乳(乳：別) クレープ(乳：別)	エネルギー 481 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.9 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	553	21.7	19.8	267	2.3

～ 鬼は外、福は内～ 2月3日は節分です

節分は、季節を分ける日(立春の前日)で「みんなが健康で幸せに過ごせますように」と願い、悪いもの(病気)を払う日とされ、鬼に向かって豆をまき追い出します。

豆まきの豆(炒った大豆)、ピーナッツなど乾燥したものは、誤嚥の危険があります。消費者庁より未就学のお子さんには、食べさせないように注意喚起されています。また、大豆アレルギーのお子さんは、誤食に注意しましょう！！

