

2024 年 3 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 ／ 金	ちらし寿司 鶏の照り焼き ほうれん草の和え物 潮汁 お雛様ゼリー	ちらし風粥 鶏団子の照り焼き風煮 ほうれん草の和え物 潮汁 お雛様ゼリー	カルシン お菓子	エネルギー 533 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 14.8 g 食塩相当 3.0 g
4 ／ 月	ドライカレー(乳：別) 盛：親子サラダ コア(乳：別)	ドライカレー 親子サラダ コア	牛乳(乳：別) お菓子	エネルギー 570 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 19.5 g 食塩相当 1.7 g
5 ／ 火	ごはん ぶりの照り焼き 移：ブロッコリーおかかあえ 味噌汁(椎茸、豆腐) 果物(みかん)	かゆ ぶりの照り焼き ブロッコリーの和え物 味噌汁(豆腐) 果物(みかん缶)	りんごジュース たまごボーロ(乳：別)	エネルギー 463 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 11.4 g 食塩相当 1.6 g
6 ／ 水	わかめご飯 移：肉団子の甘辛煮(乳：別) かぼちゃのソテー すまし汁(油揚げ、ふ) バナナ	青菜がゆ 肉団子の甘辛煮 かぼちゃのソテー すまし汁(玉葱、ふ) バナナ	まめぴよ お菓子	エネルギー 552 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 21.7 g 食塩相当 2.1 g
7 ／ 木	ごはん (移)魚フライ 盛：コーンサラダ 味噌汁(もやし、卵) ゼリー	かゆ 魚フライ煮 コーンサラダ 味噌汁(もやし、卵) ゼリー	牛乳(乳：別) マドレーヌ(乳：別)	エネルギー 569 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 18.8 g 食塩相当 1.3 g
8 ／ 金	ごはん 移：チキンナゲット(乳：別) チンゲン菜ソテー(乳：別) 味噌汁(大根、サツマ芋) ダノン(乳：別)	かゆ チキンナゲット チンゲン菜ソテー 味噌汁(大根、サツマ芋) ダノン	牛乳(乳：別) お菓子	エネルギー 563 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 22.0 g 食塩相当 2.3 g
11 ／ 月	ごはん 赤魚の煮付け ひじきの炒め煮 味噌汁(玉葱、ふ) プリン(乳：別)	かゆ 赤魚の煮付け 大根の炒め煮 味噌汁(玉葱、ふ) プリン	牛乳(乳：別) お菓子	エネルギー 492 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 14.6 g 食塩相当 2.1 g
12 ／ 火	パンズ(乳：別) とんかつ(乳：別) 盛：ツナサラダ 中華風野菜スープ(乳：別) お米のムース(乳：別)	フレンチトースト メンチカツ風煮 ツナサラダ 中華風野菜スープ お米のムース	アシドミルク(乳：別) どうぶつビスケット	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 29.1 g 食塩相当 2.3 g
13 ／ 水	ごはん 移：鮭の塩焼き 野菜の素揚げ ほうれん草のしらすかけ 味噌汁(玉葱、油揚げ) バナナ	かゆ 鮭の塩焼き 野菜の煮物 ほうれん草のしらすかけ 味噌汁(玉葱、じゃが芋) バナナ	野菜&フルーツジュース お菓子	エネルギー 522 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 15.9 g 食塩相当 2.4 g
14 ／ 木	ごはん 移：つくね焼き(乳：別) 盛・移：ポテトサラダ(乳：別) 味噌汁(人参、豆腐) ゼリー	かゆ つくね焼き ポテトサラダ 味噌汁(人参、豆腐) ゼリー	ヤクルト(乳：別) ビスコ(乳：別)	エネルギー 556 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 15.9 g 食塩相当 1.6 g
15 ／ 金	ごはん 鶏肉の天ぷら 盛：ハムサラダ(乳：別) 味噌汁(大根、油揚げ) ココアムース(乳：別)	かゆ 鶏団子揚げ サラダ 味噌汁(大根、ふ) ココアムース	幼児用ぶどうジュース お菓子	エネルギー 614 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 24.6 g 食塩相当 1.7 g

2024年3月 みはら園献立表(食物アレルギー用)

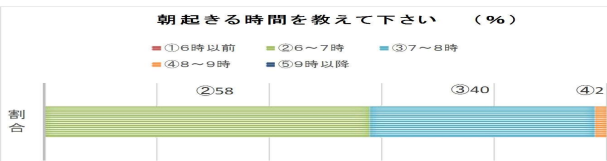
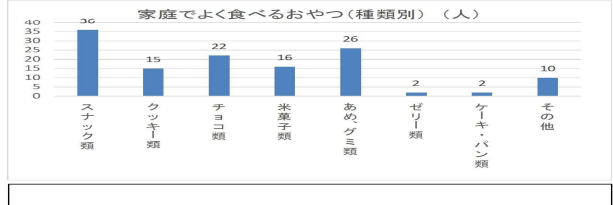
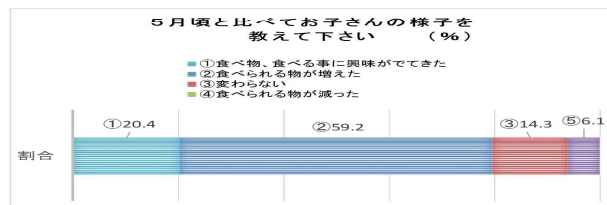
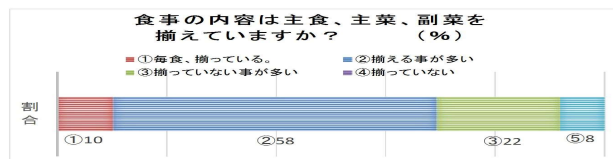
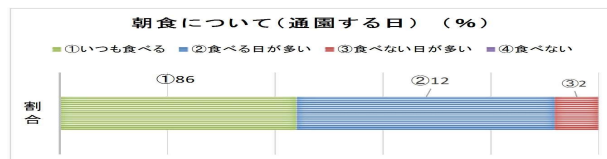
普通食：牛乳・乳製品の食物アレルギーの対応を致します。

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
18 ／ 月	チャーハン 棒棒鶏 卵スープ ヨーグルト(ﾌﾙｶﾞﾘｱ)(乳：別)	おじや 棒棒鶏 卵スープ ヨーグルト(ﾌﾙｶﾞﾘｱ)	牛乳(乳：別) お菓子	アレルギー- 586 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 20.4 g 食塩相当 2.5 g
19 ／ 火	ごはん 移：マグロの竜田揚げ 伴三絲(乳：別) 味噌汁(えのき、ふ) 手作りゼリー	かゆ マグロの竜田揚げ 伴三絲 味噌汁(人参、ふ) 手作りゼリー	まめびよ 米粉のお菓子	アレルギー- 560 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 17.5 g 食塩相当 1.8 g
21 ／ 木	ごはん 鶏のから揚げ 盛：ミモザサラダ 味噌汁(豆腐、青菜) ヨーグルト(ソフール)(乳：別)	かゆ 鶏団子の唐揚げ風煮 ミモザサラダ 味噌汁(豆腐、青菜) ヨーグルト(ソフール)	牛乳(乳：別) カステラ(乳：別)	アレルギー- 603 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 22.6 g 食塩相当 1.9 g
25 ／ 月	ごはん 移：ツナボール(乳：別) 盛：グリーンサラダ 味噌汁(キャベツ、玉葱) ゼリー	かゆ ツナボール グリーンサラダ 味噌汁(キャベツ、玉葱) ゼリー	牛乳(乳：別) お菓子	アレルギー- 558 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 19.4 g 食塩相当 2.0 g
26 ／ 火	移：オムライス(乳：別) 盛：マセドアンサラダ(乳：別) 味噌汁(かぶ、ふ) ココアムース(乳：別)	かゆ ふわふわ卵 マセドアンサラダ 味噌汁(かぶ、ふ) ココアムース	牛乳(乳：別) カルテツビスケット(乳：別)	アレルギー- 622 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 26.3 g 食塩相当 2.2 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	557	22.5	19.6	216	2.1

食生活に関するアンケートにご協力いただき、ありがとうございました。
結果をまとめましたので、一部ご紹介いたします。



(まとめ)
①朝食については、98%が「毎朝食べる、食べる日が多い」と回答していました。一日の活力となる朝食です。これからも毎日、朝食を食べ、登園できるように心掛けていきます。
②5月頃と比較し、「食べる物に興味生まれ、食べられる物が増えた」と回答した人は、79.6%と多く、給食でも残食が減ってきています。お子さんの成長を感じます。
③生活リズムでは、「22時以降の就寝」が10%となっています。遅い就寝は、起床時間や朝食の喫食状況に影響し、体調を崩すこともあります。早く寝る生活習慣を心掛けましょう。
④おやつは、「スナック菓子」が多く次に「あめ・グミ類、チョコ類」となっています。単品では、「チョコレート、グミ、せんべい、ポテトチップス」が多かったです。糖、油、塩分のとり過ぎに繋がることもあるので、「時間、量、終わりのサイン」を決め、食事に影響しないようにしましょう。
これから保護者の方のご意見・ご感想を踏まえ、安全で安心な美味しい給食の提供に心掛けていきます。

