

2024 年 7 月 みはら園献立表(食物アレルギー用)

普通食：生卵、ごま（ご）、シソ（シ）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 ／ 月	カレーライス 盛：ツナサラダ ヨーグルト（ソフール）	カレーライス ツナサラダ ヨーグルト（ソフール）	牛乳 お菓子	エネルギー 534 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 18.2 g 食塩相当 2.3 g
2 ／ 火	ごはん さばの塩焼き 伴三絲 味噌汁（じゃが芋、ふ） バナナ	三色かゆ さつまいもスティック風 味噌汁（もやし、ふ） ゼリー	カルシン たまごボーロ	エネルギー 455 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 11.6 g 食塩相当 1.8 g
3 ／ 水	ごはん 移：コロッケ 盛：コーンサラダ 味噌汁（大根、油揚げ） プリン	かゆ コロッケ 大根の炒め煮 味噌汁（大根、豆腐） プリン	牛乳 お菓子	エネルギー 522 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 20.2 g 食塩相当 1.5 g
4 ／ 木	三色ごはん（移：具） さつまいもスティック 味噌汁（玉葱、豆腐） 果物（オレンジ）	かゆ 魚の蒲焼き風煮 ほうれん草の和え物 味噌汁（じゃが芋、人参） バナナ	ヤクルト カルせんべい	エネルギー 450 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 12.0 g 食塩相当 1.8 g
5 ／ 金	スパゲティミートソース（移） 盛：海藻サラダ コンソメスープ ゼリー	かゆ メンチカツ コーンサラダ 味噌汁（キャベツ、ふ） 果物（オレンジ）	牛乳 お菓子	エネルギー 502 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 18.0 g 食塩相当 2.2 g
8 ／ 月	ごはん 豚肉の生姜焼き 盛：マセドアンサラダ 味噌汁（大根、油揚げ） ダノン	かゆ マグロの竜田揚げ ツナサラダ 味噌汁（豆腐、大根） ゼリー	牛乳 お菓子	エネルギー 520 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 21.6 g 食塩相当 1.7 g
9 ／ 火	わかめご飯 移：魚フライ きゅうりの中華あえ 味噌汁（人参、ふ） ゼリー	かゆ 豚団子の生姜焼き煮 マカロニサラダ 味噌汁（玉葱、ふ） りんごのコンポート	りんごジュース ウエハース	エネルギー 511 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 11.3 g 食塩相当 1.7 g
10 ／ 水	ごはん 鶏のから揚げ 盛・移：ポテトサラダ トマトスープ お米のムース	かゆ 鮭の塩焼き キャベツのさっと煮 豚汁 ゼリー	牛乳 お菓子	エネルギー 525 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 22.5 g 食塩相当 1.5 g
11 ／ 木	サンドイッチ（ハム・卵・ジャム） 盛：ささみサラダ コーンクリームスープ バナナフレークヨーグルト	かゆ 鶏団子のから揚げ風 きゅうりの中華あえ 味噌汁（大根、豆腐） バナナ	野菜＆フルーツジュース どうぶつビスケット	エネルギー 626 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 27.1 g 食塩相当 3.6 g
12 ／ 金	ごはん 移：マグロの竜田揚げ 盛：ミモザサラダ 味噌汁（豆腐、えのき） 果物（すいか）	フレンチトースト 豚団子の甘辛煮 サラダ コーンクリームスープ ダノン	牛乳 お菓子	エネルギー 473 kcal たんぱく質 28.0 g 脂 質 15.4 g 食塩相当 1.8 g
16 ／ 火	ごはん 移：鮭の塩焼き 移：ポテトフライ 味噌汁（玉葱、卵） 手作りゼリー	かゆ 鮭の塩焼き ポテトフライ煮 味噌汁（玉葱、卵） 手作りゼリー	牛乳 米粉のお菓子	エネルギー 532 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 20.8 g 食塩相当 1.5 g

2024 年 7 月 みはら園献立表(食物アレルギー用)

普通食：生卵、ごま（ご）、シソ（シ）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 ／ 水	焼きそば 移：シュウマイ 中華風野菜スープ ゼリー	あんかけうどん シュウマイ 中華風野菜スープ ゼリー	ぶどうジュース お菓子	エネルギー 470 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 2.4 g
18 ／ 木	ごはん 赤魚の煮付け ほうれん草の納豆和え 味噌汁（キャベツ、油揚げ） バナナ	かゆ 赤魚の煮付け ほうれん草の納豆和え 味噌汁（キャベツ、ふ） バナナ	牛乳 蒸しパン	エネルギー 440 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 8.7 g 食塩相当量 1.7 g
19 ／ 金	ごはん 移：チキンカツ 盛：コーンサラダ 味噌汁（人参、豆腐） ヨーグルト（フルクトース）	かゆ チキンカツ風煮 コーンサラダ 味噌汁（人参、豆腐） ヨーグルト（フルクトース）	お菓子	エネルギー 521 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 2.1 g
22 ／ 月	チャーハン 棒棒鶏（ゴ：別） 中華風コーンスープ フルーツヨーグルト	おじや 棒棒鶏 中華風コーンスープ フルーツヨーグルト	ヤクルト お菓子	エネルギー 499 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.3 g
23 ／ 火	ぶっかけうどん 鶏の照り焼き ココアムース	ぶっかけうどん 鶏団子の照り焼き風 ココアムース	アイス	エネルギー 430 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 2.5 g
24 ／ 水	ごはん 青椒肉絲 移：フライドポテト 味噌汁（玉葱、豆腐） 果物（すいか）	かゆ 青椒肉絲 マッシュポテト 味噌汁（玉葱、豆腐） 果物（すいか）	りんごジュース お菓子	エネルギー 487 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.5 g
25 ／ 木	ごはん 移：煮込みハンバーグ 盛：スティックサラダ オニオンスープ ゼリー	かゆ 煮込みハンバーグ スティックサラダ オニオンスープ ゼリー	牛乳 カステラ	エネルギー 537 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 2.4 g
26 ／ 金	ごはん たちうおのカレー揚げ 盛・移：マカロニサラダ 味噌汁（冬瓜、油揚げ） ダノン	かゆ あぶらかれいのカレー揚げ マカロニサラダ 味噌汁（冬瓜、豆腐） ダノン	アシドミルク お菓子	エネルギー 540 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 23.8 g 食塩相当量 2.3 g
29 ／ 月	ごはん すき焼き風煮 ほうれん草のしらすかけ 味噌汁（なす、ふ） ゼリー	かゆ すき焼き風煮 ほうれん草のしらすかけ 味噌汁（なす、ふ） ゼリー	牛乳 お菓子	エネルギー 496 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 2.4 g
30 ／ 火	ドライカレー（移） 盛：コールスローサラダ わかめスープ 果物（オレンジ）	ドライカレー コールスローサラダ 野菜スープ 果物（オレンジ）	牛乳 マドレーヌ	エネルギー 539 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 22.7 g 食塩相当量 1.7 g
31 ／ 水	ごはん 魚の蒲焼き 移：ブロッコリーサラダ 味噌汁（大根、しいたけ） 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	まめびよ お菓子	エネルギー 586 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 26.6 g 食塩相当量 1.8 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	520	19.5	16.0	240	1.8
摂取量	509	20.9	18.1	250	2