

2024年6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
3 ／ 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
4 ／ 火	移：三色ごはん さつまいもスティック 味噌汁(もやし、ふ) ゼリー	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	ヤクルト カルせんべい	エネルギー 474 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 11.6 g 食塩相当 1.7 g
5 ／ 水	ごはん 移：コロケ ひじきの炒め煮 味噌汁(大根、油揚げ) プリン	かゆ コロケ 大根の炒め煮 味噌汁(大根、豆腐) プリン	カルシン お菓子	エネルギー 504 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 16.8 g 食塩相当 1.7 g
6 ／ 木	ごはん 魚の蒲焼き ほうれん草の磯和え 味噌汁(じゃが芋、人参) バナナ	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	牛乳 ウエハース	エネルギー 557 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 20.9 g 食塩相当 1.9 g
7 ／ 金	ごはん 移：チキンカツ 盛：コーンサラダ 味噌汁(キャベツ、ふ) 果物(オレンジ)	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 540 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 20.9 g 食塩相当 2.0 g
9 ／ 日	ごはん 移：マグロの竜田揚げ 盛：ハムサラダ 味噌汁(豆腐、えのき) ゼリー	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	りんごジュース お菓子	エネルギー 458 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 10.1 g 食塩相当 1.9 g
11 ／ 火	ごはん 豚肉の生姜焼き 盛：マカロニサラダ 味噌汁(玉葱、ふ) 果物(りんご)	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	牛乳 米粉のお菓子	エネルギー 477 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 19.7 g 食塩相当 1.7 g
12 ／ 水	ごはん 移：鮭の塩焼き キャベツのさっと煮 豚汁 ゼリー	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 483 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 17.6 g 食塩相当 1.6 g
13 ／ 木	ごはん 鶏のから揚げ きゅうりの中華あえ 味噌汁(えのき、油揚げ) バナナ	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	牛乳 どうぶつビスケット	エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 22.1 g 食塩相当 1.8 g
14 ／ 金	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 ダノン	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	野菜&フルーツジュース お菓子	エネルギー 566 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 23.5 g 食塩相当 3.6 g
17 ／ 月	移：スパゲティミートソース 盛：ほうれん草サラダ コンソメスープ ゼリー	スパゲティミートソース ほうれん草サラダ コンソメスープ ゼリー	アシドミルク お菓子	エネルギー 476 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 13.7 g 食塩相当 2.0 g

2024年6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
18 ／ 火	ごはん すき焼き風煮 盛：コールスローサラダ 味噌汁(青梗菜、豆腐) 手作りゼリー	かゆ すき焼き風煮 コールスローサラダ 味噌汁(青梗菜、豆腐) 手作りゼリー	牛乳 カステラ	エネルギー 535 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.8 g
19 ／ 水	焼きそば 移：肉団子の甘辛煮 中華風野菜スープ ヨーグルト(ﾌﾙｶﾞﾘｱ)	あんかけうどん 肉団子の甘辛煮 中華風野菜スープ ヨーグルト(ﾌﾙｶﾞﾘｱ)	幼児用ぶどうジュース お菓子	エネルギー 520 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.7 g
20 ／ 木	ごはん 赤魚の煮付け (移) ジャーマンポテト 味噌汁(キャベツ、卵) 果物(りんご)	かゆ 赤魚の煮付け ジャーマンポテト風 味噌汁(キャベツ、卵) りんごのコンポート	牛乳 蒸しパン	エネルギー 481 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 15.3 g 食塩相当量 2.0 g
21 ／ 金	わかめご飯 (移) 鮭フライ 盛：春雨サラダ(和風) 味噌汁(人参、豆腐) ゼリー	青菜かゆ 鮭フライ煮 大根サラダ 味噌汁(人参、豆腐) ゼリー	ヤクルト お菓子	エネルギー 502 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 1.9 g
24 ／ 月	チャーハン 棒棒鶏(ご：別) 卵スープ コア	おじや 棒棒鶏 卵スープ コア	まめびよ お菓子	エネルギー 530 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.2 g
25 ／ 火	ごはん さわらの照り焼き 盛：ポテトサラダ 味噌汁(大根、しいたけ) フルーツヨーグルト	かゆ 魚の照り焼き ポテトサラダ 味噌汁(大根、ふ) フルーツヨーグルト	牛乳 ビスコ	エネルギー 544 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 1.8 g
26 ／ 水	かけうどん かき揚げ 移：ブロッコリーおかかあえ お米のムース	かけうどん 魚の天ぷら ブロッコリーの和え物 お米のムース	野菜&フルーツジュース お菓子	エネルギー 451 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 2.9 g
27 ／ 木	ごはん 回鍋肉 移：フライドポテト 味噌汁(大根、油揚げ) バナナ	かゆ 回鍋肉 マッシュポテト 味噌汁(大根、豆腐) バナナ	牛乳 マドレーヌ	エネルギー 547 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 1.6 g
28 ／ 金	ごはん 移：煮込みハンバーグ 盛：スティックサラダ 味噌汁(えのき、ふ) ココアムース	かゆ 煮込みハンバーグ スティックサラダ 味噌汁(にんじん、ふ) ココアムース	りんごジュース お菓子	エネルギー 538 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.2 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	512	20.4	17.8	239	2.1

