

2024年8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 / 木	ごはん 移：コロッケ 盛：コーンサラダ 味噌汁(玉葱、豆腐) プリン	かゆ コロッケ コーンサラダ 味噌汁(玉葱、豆腐) プリン	ヤクルト カルテツビスケット	エネルギー 502 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 15.5 g 食塩相当 1.3 g
2 / 金	スパゲティ(移)ミートソース 移：わかめサラダ コンソメスープ ゼリー	スパゲティミートソース 野菜サラダ コンソメスープ ゼリー	牛乳 お菓子	エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 20.6 g 食塩相当 2.6 g
5 / 月	ピラフ 移：親子サラダ 肉団子のスープ ダノン	おじや 親子サラダ 肉団子のスープ ダノン	牛乳 お菓子	エネルギー 558 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 23.7 g 食塩相当 2.2 g
6 / 火	ごはん 移：鮭の塩焼き 筑前煮 味噌汁(玉葱、卵) 果物(すいか)	かゆ 移：鮭の塩焼き 筑前煮 味噌汁(玉葱、卵) 果物(すいか)	りんごジュース 米粉のお菓子	エネルギー 439 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 13.1 g 食塩相当 1.5 g
7 / 水	ごはん 鶏のから揚げ 盛：ポテトサラダ 野菜スープ お米のムース	かゆ 鶏団子の唐揚げ風煮 ポテトサラダ 野菜スープ お米のムース	牛乳 お菓子	エネルギー 526 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 22.9 g 食塩相当 2.4 g
8 / 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	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 バナナフレークヨーグルト	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
21 / 水	カレーライス 盛：ツナサラダ ヨーグルト(ソフル)	カレーライス ツナサラダ ヨーグルト(ソフル)	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
22 / 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 2.4 g
23 / 金	ごはん たちうおのカレー揚げ 伴三絲 味噌汁(大根、油揚げ) りんご	かゆ あぶらかれいのカレー揚げ 伴三絲 味噌汁(大根、ふ) りんごのコンポート	アシドミルク お菓子	エネルギー 562 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 23.4 g 食塩相当 2.4 g
26 / 月	ごはん あじの蒲焼き 盛：ブロッコリーサラダ 味噌汁(椎茸、豆腐) ゼリー	かゆ あぶらかれいのカレー揚げ蒲焼き ブロッコリーサラダ 味噌汁(豆腐) ゼリー	牛乳 お菓子	エネルギー 564 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 25.2 g 食塩相当 1.6 g
27 / 火	ぶっかけうどん 移：鶏肉の天ぷら ココアムース	ぶっかけうどん 鶏団子の天ぷら ココアムース	牛乳 ソフトCaせんべい	エネルギー 492 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 22.5 g 食塩相当 1.7 g

2024年8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
28 ／ 水	たらこごはん 移：野菜の肉巻き ほうれん草の磯和え 味噌汁(玉葱、ふ) コア	たらこがゆ 肉団子と野菜のやわらか煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁(玉葱、ふ) コア	まめびよ お菓子	エネルギー 488 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 13.5 g 食塩相当量 2.2 g
29 ／ 木	ごはん 移：餃子 きゅうりの中華あえ 中華風野菜スープ バナナ	かゆ 餃子 きゅうりの中華和え 中華風野菜スープ バナナ	牛乳 マドレーヌ	エネルギー 532 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 1.4 g
30 ／ 金	ごはん 移：マグロの竜田揚げ なすのケチャップ煮 味噌汁(じゃが芋、人参) 手作りゼリー	かゆ マグロの竜田揚げ なすのケチャップ煮 味噌汁(じゃが芋、人参) 手作りゼリー	カルシム お菓子	エネルギー 465 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 2.0 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	525	20.5	19.8	270	2.1

～こどもの成長・発達には、ビタミンDが必要～



日本人の98%がビタミンD不足という研究データがあります。
ビタミンDは、骨の形成や血液中のカルシウム量の調整、筋肉の収縮などに関係しています。カルシウムだけ摂ってもビタミンDやたんぱく質などがなければ、丈夫な骨が作れません。

ビタミンDは、牛乳、魚、きのこ類に多く含まれています。また、ビタミンDは、日光を浴びることで皮膚で活性化され、体の中で使われます。

日光不足によりビタミンDが不足することもあります。

夏は、熱中症にならないように「日差しが弱くなった時間」や「日陰」で数分、無理せず、日に当たると良いでしょう。

帽子の着用、水分補給を忘れずに！！



～健康な体・骨を維持するためのレシピ紹介～

【マグロと青菜の炒め物】

(材料) 2人前
 マグロ 80gを2切れ
 小松菜 1/2束
 しめじ 1/2袋
 塩、こしょう 少々
 片栗粉 適宜
 油 適宜
 醤油 大さじ1と1/2
 みりん 大さじ1と1/2
 酒 大さじ1

(作り方)

- ① マグロは、1cm幅の棒状にきり、塩コショウで下味をつけておく。
 - ② 小松菜は、よく洗い、根を切り、3cmに切っておく。
 - ③ しめじは、石突を落とし、ほぐしておく。
 - ④ ①のマグロに片栗粉をまぶしておく。
 - ⑤ フライパンに大さじ2程度の油を入れ、火にかけ、④のマグロを炒め、火が通ったら、一度、器にあげて置く。
 - ⑥ ⑤のフライパンに②、③を入れ、しんなりするまで炒める。
 - ⑦ ⑥に⑤のマグロ、醤油、みりん、酒を加え、水分がなくなる迄炒める。
 - ⑧ 好みですりごまやチーズを加える。
- * 時短に冷凍の野菜を使ってもOK。刺身用の魚を使ってもOK。

