

2024 年 10 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 ／ 火	移：三色ごはん 野菜炒め 味噌汁（人参、豆腐） ダノン	三色かゆ 野菜炒め 味噌汁（人参、豆腐） ダノン	牛乳 カステラ	エネルギー 561 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 18.7 g 食塩相当 2.4 g
2 ／ 水	ごはん 移：煮込みハンバーグ 盛：ハムサラダ 味噌汁（青梗菜、ふ） 移：バナナ	かゆ 煮込みハンバーグ 野菜サラダ 味噌汁（青梗菜、ふ） バナナ	野菜&フルーツジュース お菓子	エネルギー 513 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 15.5 g 食塩相当 2.8 g
3 ／ 木	ごはん 春巻き 伴三絲 青菜とかまぼこスープ お米のムース	かゆ 春巻き 伴三絲 青菜とふスープ お米のムース	牛乳 蒸しパン	エネルギー 585 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 21.5 g 食塩相当 3.3 g
4 ／ 金	ごはん 移：あぶらかれのムニエル 盛：親子サラダ 味噌汁（キャベツ、豆腐） ゼリー	かゆ あぶらかれのムニエル 親子サラダ 味噌汁（キャベツ、豆腐） ゼリー	牛乳 お菓子	エネルギー 516 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 16.5 g 食塩相当 2.0 g
7 ／ 月	カレーライス 盛：コーンサラダ ココアムース	カレーライス コーンサラダ ココアムース	牛乳 お菓子	エネルギー 554 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 21.3 g 食塩相当 2.1 g
8 ／ 火	ごはん チキンナゲット 盛・移：ブロッコリーサラダ 味噌汁（かぶ、豆腐） フルーツヨーグルト	かゆ 手作りチキンナゲット ブロッコリーサラダ 味噌汁（かぶ、豆腐） フルーツヨーグルト	牛乳 どうぶつビスケット	エネルギー 614 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 27.7 g 食塩相当 2.0 g
9 ／ 水	サンドイッチ（ハム・卵・ジャム） 盛：コールスローサラダ コーンスープ ゼリー	フレンチトースト 鶏団子の甘辛煮 コールスローサラダ コーンスープ ゼリー	まめびよ お菓子	エネルギー 637 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 31.6 g 食塩相当 3.1 g
10 ／ 木	ごはん たちうおのカレー揚げ 盛・移：ポテトサラダ 味噌汁（大根、油揚げ） プリン	かゆ 魚のカレー揚げ ポテトサラダ 味噌汁（大根、豆腐） プリン	カルシン ビスコ	エネルギー 581 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 25.8 g 食塩相当 2.0 g
11 ／ 金	たらこスパゲティー ジャーマンポテト オニオンスープ ヨーグルト（ブルガリア）	たらこスパゲティー ジャーマンポテト オニオンスープ ヨーグルト（ブルガリア）	ヤクルト お菓子	エネルギー 562 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 24.5 g 食塩相当 3.2 g
15 ／ 火	ごはん 青椒肉絲 盛：ささみサラダ 春雨スープ 果物（オレンジ）	かゆ 青椒肉絲 ささみサラダ 大根スープ 果物（オレンジ）	牛乳 クレープ	エネルギー 521 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 18.6 g 食塩相当 2.2 g
16 ／ 水	ごはん 移：マグロの竜田揚げ 盛：ミモザサラダ 味噌汁（わかめ、豆腐） ゼリー	かゆ マグロの竜田揚げ ミモザサラダ 味噌汁（玉葱、豆腐） ゼリー	牛乳 お菓子	エネルギー 494 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 14.7 g 食塩相当 1.8 g

2024 年 10 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場合は「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 ／ 木	ごはん 移：肉団子の甘辛煮 ほうれん草の納豆和え 味噌汁（しめじ、ふ） ヨーグルト（ソフール）	かゆ 肉団子の甘辛煮 ほうれん草の納豆和え 味噌汁（人参、ふ） ヨーグルト（ソフール）	牛乳 ウエハース	エネルギー 542 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 2.3 g
18 ／ 金	ごはん 鶏肉のから揚げ 盛：ツナサラダ 味噌汁（えのき、わかめ） ゼリー	かゆ 鶏団子の甘辛煮 ツナサラダ 味噌汁（青菜、ふ） ゼリー	アシドミルク お菓子	エネルギー 577 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 21.8 g 食塩相当量 2.7 g
21 ／ 月	ごはん 鶏チリ風 移：フライドポテト 味噌汁（玉葱、油揚げ） バナナフレークヨーグル	かゆ 鶏団子のチリ風煮 マッシュポテト 味噌汁（玉葱、豆腐） バナナフレークヨーグル	牛乳 お菓子	エネルギー 520 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 1.9 g
22 ／ 火	焼きそば 移：シュウマイ 中華風野菜スープ ダノン	あんかけうどん シュウマイ 中華風野菜スープ ダノン	ヤクルト 米粉のお菓子	エネルギー 449 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 2.1 g
23 ／ 水	ごはん 赤魚の煮付け 移：ブロッコリーおかかあえ 野菜の素揚げ 味噌汁（大根、もやし） ぶどうムース	かゆ 赤魚の煮付け ブロッコリーのおかか和え 野菜のスープ煮 味噌汁（大根、もやし） ぶどうムース	牛乳 お菓子	エネルギー 493 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 2.1 g
24 ／ 木	ごはん 移：ツナボール 盛：ほうれん草サラダ 味噌汁（玉葱、ふ） ゼリー	かゆ ツナボールのクリーム煮 ほうれん草のサラダ 味噌汁（玉葱、ふ） ゼリー	牛乳 カルせんべい	エネルギー 505 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 2.3 g
25 ／ 金	ごはん さわらの照り焼き ひじきの炒め煮 味噌汁（えのき、豆腐） 果物（りんご）	かゆ 魚の照り焼き 大根の炒め煮 味噌汁（玉葱、豆腐） りんごのコンポート	牛乳 お菓子	エネルギー 473 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 2.2 g
28 ／ 月	運動会が中止の時		野菜＆フルーツジュース お菓子	エネルギー 469 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 10.9 g 食塩相当量 2.3 g
29 ／ 火	ごはん 移：チキンカツ 盛：中華サラダ 野菜スープ コア	かゆ メンチカツ風煮 中華サラダ 野菜のスープ コア	りんごジュース ビスケット	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 2.7 g
30 ／ 水	ハヤシライス 盛：わかめサラダ 卵スープ 移：バナナ	ハヤシライス キャベツサラダ 卵スープ バナナ	牛乳 お菓子	エネルギー 565 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 3.1 g
31 ／ 木	ごはん 移：鮭の塩焼き 筑前煮 味噌汁（ほうれん草、ふ） フルーツポンチ	かゆ 鮭の塩焼き 筑前煮 味噌汁（ほうれん草、ふ） フルーツポンチ	牛乳 たまごボーロ	エネルギー 492 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.4 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	534	20.8	18.7	264	2.4