

2024年 12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
2 ／ 月	ごはん 移：麻婆豆腐 棒棒鶏(ご：別) 野菜スープ お米のムース	かゆ 麻婆豆腐 棒棒鶏 野菜スープ お米のムース	りんごジュース お菓子	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 17.2 g 食塩相当 2.7 g
3 ／ 火	カレーライス 盛：ハムサラダ ゼリー	カレーライス 野菜サラダ ゼリー	牛乳 カルテツビスケット	エネルギー 518 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 15.3 g 食塩相当 2.5 g
4 ／ 水	焼きそば 盛：親子サラダ コンソメスープ ゼリー	肉あんかけうどん 親子サラダ コンソメスープ ゼリー	カルシン お菓子	エネルギー 408 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 10.9 g 食塩相当 2.5 g
5 ／ 木	ごはん とんかつ 盛：わかめサラダ 味噌汁(かぶ、油揚げ) 果物(りんご)	かゆ メンチカツ風煮 キャベツサラダ 味噌汁(かぶ、ふ) りんごのコンポート	牛乳 クレープ	エネルギー 476 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 16.4 g 食塩相当 2.5 g
6 ／ 金	ごはん 鯖の煮付け 盛：マセドアンサラダ 味噌汁(椎茸、豆腐) ヨーグルト(ソフール)	かゆ 鯖の煮付け マセドアンサラダ 味噌汁(玉葱、豆腐) ヨーグルト(ソフール)	牛乳 お菓子	エネルギー 581 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 21.5 g 食塩相当 1.8 g
9 ／ 月	ごはん 移：あぶらかれのムニエル 移：ブロッコリーおかかあえ マカロニスープ 果物(みかん)	かゆ あぶらかれのムニエル ブロッコリーの和え物 マカロニスープ みかん缶	ぶどうジュース お菓子	エネルギー 425 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 8.7 g 食塩相当 2.1 g
10 ／ 火	ごはん すき焼き風煮 ほうれん草のしらすかけ 味噌汁(玉葱、卵) 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(玉葱、卵) ゼリー	牛乳 蒸しパン	エネルギー 534 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 15.2 g 食塩相当 2.4 g
11 ／ 水	サンドイッチ(ハム・卵・ジャム) 移・盛：ポテトサラダ かぼちゃのスープ コア	フレンチトースト 鶏団子の甘辛煮 ポテトサラダ かぼちゃのスープ コア	まめびよ お菓子	エネルギー 485 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 21.5 g 食塩相当 3.2 g
12 ／ 木	ごはん 移：ツナボール コーンサラダ 味噌汁(しめじ、油揚げ) ゼリー	かゆ ツナボールホワイトソース煮 コーンサラダ 味噌汁(人参、豆腐) ゼリー	牛乳 ソフトCaせんべい	エネルギー 532 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 17.3 g 食塩相当 2.0 g
13 ／ 金	ごはん 移：マグロの竜田揚げ ささみときゅうりの中華和え 味噌汁(人参、ふ) 移：バナナ	ごはん マグロの竜田揚げ ささみときゅうりの中華和え 味噌汁(人参、ふ) バナナ	牛乳 お菓子	エネルギー 473 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 12.2 g 食塩相当 1.5 g
16 ／ 月	ごはん 酢豚 移：フライドポテト 味噌汁(かぶ、わかめ) 果物(オレンジ)	ごはん 酢豚風煮 マッシュポテト 味噌汁(かぶ、ほうれん草) 果物(オレンジ)	アシドミルク お菓子	エネルギー 498 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 17.5 g 食塩相当 1.3 g

2024年 12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。

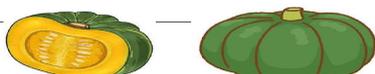
原因物質を除去するは場合「除く」、代替品を使用する場合は「代替」と記載しています。

日 ／ 曜	普通食	やわらか食	おやつ	栄養価
17 ／ 火	チャーハン 移：ぎょうざ 中華風野菜スープ フルーツヨーグルト	おじや ぎょうざ 中華風野菜スープ 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 572 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 1.5 g
18 ／ 水	ごはん 移：鮭の塩焼き 筑前煮 味噌汁(ほうれん草、ふ) 手作りゼリー	かゆ 鮭の塩焼き 筑前煮 味噌汁(ほうれん草、ふ) 手作りゼリー	ヤクルト お菓子	エネルギー 472 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 1.4 g
19 ／ 木	五目醤油ラーメン 野菜ソテー ココアムース	五目醤油ラーメン 野菜ソテー ココアムース	牛乳 お菓子	エネルギー 451 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 4.3 g
20 ／ 金	ごはん 鶏の照り焼き 盛：ミモザサラダ ホワイトシチュー ゼリー	かゆ 鶏団子の照り焼き風煮 ミモザサラダ ホワイトシチュー ゼリー	牛乳 デコレーションカステラ	エネルギー 638 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 3.0 g
23 ／ 月	ごはん たちうおの竜田揚げ 伴三絲 味噌汁(大根、油揚げ) 果物(みかん)	かゆ あぶらかれの竜田揚げ 伴三絲 味噌汁(大根、豆腐) みかん缶	りんごジュース お菓子	エネルギー 537 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 1.7 g
24 ／ 火	ごはん 春巻き ナムル(ご：除く) 肉団子のスープ フルーツポンチ	かゆ 春巻き風煮 ナムル 肉団子のスープ フルーツポンチ	牛乳 マドレーヌ	エネルギー 669 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.0 g
25 ／ 水	ごはん 移：煮込みハンバーグ 盛：ツナサラダ 味噌汁(青梗菜、ふ) ゼリー	かゆ 煮込みハンバーグ ツナサラダ 味噌汁(青梗菜、ふ) ゼリー	野菜&フルーツジュース お菓子	エネルギー 465 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 2.5 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	530	20.0	16.0	240	1.8
摂取量	515	19.7	17.2	266	2.3

【冬至のかぼちゃ】

冬至の日(今年は12月21日)に食べるかぼちゃは、厄除けや病気に効果があると言われていています。昔からカロチンやビタミン不足になりがちなこの時期の栄養補給にかぼちゃを食べます。



【かぼちゃを使った簡単料理】

「かぼちゃの煮物」

(材料)

かぼちゃ 1/4個
めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ4
水(だし汁) 1/2カップ(100ml)
みりん 大さじ1

(作り方)

- かぼちゃは、種をとり、ラップをし、電子レンジで8分加熱する。
- 1を電子レンジから取り出し、ラップを外し、2cm角にカットする。
- 鍋にめんつゆ、水(又は、だし汁)を入れ沸騰させる。
- 3にかぼちゃを入れ、落し蓋をし、煮込む。(アルミ箔を使って落し蓋をすると煮崩れしにくい)
- 煮汁が少なくなり、かぼちゃが柔らかくなったなら、鍋肌にみりんを回し入れ、ひと煮立ちしたら、出来上がり。