

2025 年 1 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
6 ／ 月	カレーライス 盛：スティックサラダ ゼリー	カレーライス スティックサラダ ゼリー	幼児用ぶどうジュース お菓子	エネルギー 509 kcal たんぱく質 12.2 g 脂 質 11.4 g 食塩相当 2.4 g
7 ／ 火	ごはん 移：野菜の肉巻き 盛：ツナサラダ 味噌汁（大根、豆腐） コア	かゆ 肉団子と野菜のやわらか煮 ツナサラダ 味噌汁（大根、豆腐） コア	牛乳 どうぶつビスケット	エネルギー 519 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 16.9 g 食塩相当 2.3 g
8 ／ 水	わかめご飯 魚フライ おけんちゃん 果物（みかん）	青菜かゆ 魚のフライ煮 おけんちゃん みかん缶	牛乳 お菓子	エネルギー 518 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 15.4 g 食塩相当 2.0 g
9 ／ 木	味噌ラーメン 移：ぎょうざ フルーツポンチ	味噌ラーメン ぎょうざ フルーツポンチ	牛乳 米粉のお菓子	エネルギー 573 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 23.8 g 食塩相当 1.9 g
10 ／ 金	ごはん 移：つくね焼き 盛：かぼちゃサラダ 味噌汁（わかめ、豆腐） ゼリー	かゆ つくね焼き かぼちゃサラダ 味噌汁（ほうれん草、豆腐） ゼリー	野菜＆フルーツジュース お菓子	エネルギー 495 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 14.3 g 食塩相当 2.0 g
14 ／ 火	ごはん 鶏肉のから揚げ 盛：レタスサラダ 味噌汁（玉ねぎ、油揚げ） 移：バナナ	かゆ 鶏団子のから揚げ風煮 レタスサラダ 味噌汁（玉ねぎ、ふ） バナナ	牛乳 カステラ	エネルギー 572 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 23.3 g 食塩相当 1.6 g
15 ／ 水	ごはん 魚の照り焼き 野菜の素揚げ 春雨スープ 果物（りんご）	かゆ 魚の照り焼き 野菜の煮物 大根スープ りんごのコンポート	牛乳 お菓子	エネルギー 468 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 14.2 g 食塩相当 1.7 g
16 ／ 木	かけうどん かき揚げ 蓮根きんぴら ヨーグルト（ブルガリア）	かけうどん 魚の天ぷら さつまいものきんぴら ヨーグルト（ブルガリア）	まめびよ カルテツビスケット	エネルギー 553 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 18.4 g 食塩相当 2.7 g
17 ／ 金	たらこごはん 移：松風焼き 伴三絲 味噌汁（青梗菜、豆腐） 手作りゼリー	たらこがゆ 松風焼き 伴三絲 味噌汁（青梗菜、豆腐） 手作りゼリー	りんごジュース お菓子	エネルギー 550 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 15.1 g 食塩相当 2.5 g
20 ／ 月	ごはん 酢豚 移：フライドポテト 味噌汁（キャベツ、ふ） バナナフレークヨーグル	かゆ 酢豚 マッシュポテト 味噌汁（キャベツ、ふ） バナナフレークヨーグル	ヤクルト お菓子	エネルギー 589 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 22.5 g 食塩相当 1.3 g
21 ／ 火	ごはん 移：コロッケ 移：ブロッコリーおかかあえ すまし汁（かまぼこ、えのき） 果物（みかん）	かゆ コロッケ ブロッコリーの和え物 すまし汁（人参、ふ） みかん缶	牛乳 ソフトCaせんべい	エネルギー 439 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 11.8 g 食塩相当 1.9 g

2025 年 1 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
22 ／ 水	ロールパン グラタン 盛：ささみサラダ コンソメスープ ヨーグルト（ソフール）	フレンチトースト グラタン ささみサラダ コンソメスープ ヨーグルト（ソフール）	カルシン お菓子	エネルギー 541 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 24.7 g 食塩相当量 3.8 g
23 ／ 木	ごはん とんかつ きゅうりともやしの和え物 味噌汁（大根、ふ） ゼリー	かゆ メンチカツ風煮 きゅうりともやしの和え物 味噌汁（大根、ふ） ゼリー	牛乳 マドレーヌ	エネルギー 605 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 23.2 g 食塩相当量 2.0 g
24 ／ 金	ごはん 移：魚のムニエル 盛：ミモザサラダ 味噌汁（じゃが芋、玉葱） ココアムース	かゆ 魚のムニエル ミモザサラダ 味噌汁（じゃが芋、玉葱） ココアムース	牛乳 お菓子	エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 2.2 g
27 ／ 月	ごはん すき焼き風煮 ちんげん菜の中華風炒め 味噌汁（キャベツ、卵） お米のムース	かゆ すき焼き風煮 チンゲン菜の中華風炒め 味噌汁（キャベツ、卵） お米のムース	牛乳 お菓子	エネルギー 573 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 25.1 g 食塩相当量 2.3 g
28 ／ 火	ごはん 移：マグロの竜田揚げ 盛：春雨サラダ(マヨ) 味噌汁（人参、ふ） 移：バナナ	かゆ マグロの竜田揚げ 大根サラダ(マヨ) 味噌汁（人参、ふ） バナナ	牛乳 たまごボーロ	エネルギー 484 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 1.3 g
29 ／ 水	サンドイッチ 盛・移：ブロッコリーサラダ コーンスープ ダノン	フレンチトースト 豚団子の甘辛煮 ブロッコリーサラダ コーンスープ ダノン	アシドミルク お菓子	エネルギー 616 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 27.5 g 食塩相当量 3.1 g
30 ／ 木	ごはん 移：鮭の塩焼き 筑前煮 味噌汁（かぶ、豆腐） 果物（いちご）	かゆ 鮭の塩焼き 筑前煮 味噌汁（かぶ、豆腐） 果物（いちご）	牛乳 甘食	エネルギー 480 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.5 g
31 ／ 金	ごはん 移：肉団子と野菜の煮物 ほうれん草のしらすかけ 味噌汁（あさり、油揚げ） ゼリー	かゆ 肉団子と野菜の煮物 ほうれん草のしらすかけ 味噌汁（玉葱、ふ） ゼリー	牛乳 お菓子	エネルギー 493 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 3.0 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	530	20.0	16.0	240	1.8
摂取量	533	20.1	18.6	278	2.2

