

2023年9月みはら園献立表(食物アレルギー用)

普通食：牛乳・乳製品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	献立名	やわらか食	おやつ	栄養価
1 ／ 金	カレーライス(乳：別) 盛：コーンサラダ ゼリー ヤクルト(乳：別)	カレーライス コーンサラダ ゼリー ヤクルト	非常食(水)	エネルギー 448 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 9.5 g 食塩相当 1.9 g
4 ／ 月	ごはん 赤魚の煮付け ほうれん草の磯和え 野菜の素揚げ 味噌汁(大根、もやし) ゼリー	かゆ 赤魚の煮付け ほうれん草のお浸し 味噌汁(大根、もやし) ゼリー	牛乳(乳：別) お菓子	エネルギー 449 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 11.6 g 食塩相当 2.1 g
5 ／ 火	焼きそば(中濃) ウインナー 卵スープ コア(乳：別)	あんかけうどん 野菜炒め 卵スープ コア	牛乳(「乳：別」 カルテツビスケット (乳：別)	エネルギー 456 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 18.2 g 食塩相当 2.9 g
6 ／ 水	ごはん ぶりの照り焼き 五目きんぴら 味噌汁(えのき、油揚げ) フルーツポンチ	かゆ ぶりの照り焼き 五目きんぴら 味噌汁(ほうれん草、豆) フルーツポンチ	まめびよ お菓子	エネルギー 536 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 18.1 g 食塩相当 2.5 g
7 ／ 木	ハヤシライス(乳：別) 盛：親子サラダ 果物(オレンジ)	ハヤシライス 親子サラダ 果物(オレンジ)	牛乳(乳：別) どうぶつビスケット	エネルギー 538 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 20.8 g 食塩相当 1.8 g
8 ／ 金	ごはん 鶏のから揚げ きゅうりの中華あえ(乳：別) マカロニスープ ゼリー	かゆ 鶏団子の唐揚げ風煮 きゅうりの中華あえ マカロニスープ ゼリー	カルシン お菓子	エネルギー 493 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 17.2 g 食塩相当 2.0 g
11 ／ 月	ごはん 魚の蒲焼き 盛：春雨サラダ 味噌汁(白菜、豆腐) ココアムース(乳：別)	かゆ 魚の蒲焼き 大根のサラダ 味噌汁(白菜、豆腐) ココアムース	野菜&フルーツジュース お菓子	エネルギー 602 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 27.7 g 食塩相当 2.1 g
12 ／ 火	ごはん 酢豚 移：フライドポテト 味噌汁(大根、わかめ) 手作りゼリー	かゆ 酢豚 マッシュポテト 味噌汁(大根、ふ) 手作りゼリー	牛乳(乳：別) 蒸しパン	エネルギー 535 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 18.4 g 食塩相当 2.1 g
13 ／ 水	サンドイッチ(ハム・卵・ジャム) (乳：別) 盛：ささみサラダ コーンスープ(乳：別) お米のムース(乳：別)	フレンチトースト 鶏団子の甘辛煮 ブロッコリーサラダ コーンスープ お米のスープ	アシドミルク(乳：別) お菓子	エネルギー 631 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 28.5 g 食塩相当 3.8 g
14 ／ 木	ごはん 移：煮込みハンバーグ(乳：別) 盛：ツナサラダ 味噌汁(玉ねぎ、じゃがいも) ゼリー	かゆ 煮込みハンバーグ(乳：別) ツナサラダ 味噌汁(玉ねぎ、じゃがいも) ゼリー	アイス(乳：別)	エネルギー 549 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 21.8 g 食塩相当 1.9 g
15 ／ 金	ごはん チキンカツ 盛：中華サラダ(乳：別) 味噌汁(えのき、豆腐) ヨーグルト(ブルガリアいちご)(乳：別)	かゆ チキンカツ風煮 中華サラダ 味噌汁(豆腐) ヨーグルト(ブルガリアいちご)	りんごジュース お菓子	エネルギー 609 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 21.4 g 食塩相当 2.3 g

2023年9月 みはら園献立表(食物アレルギー-用)

普通食：牛乳・乳製品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
19 ／ 火	ごはん 移：肉団子の甘辛煮（乳：別） ほうれん草のしらすかけ 味噌汁（玉ねぎ、ふ） ヨーグルト（ソフール）（乳：別）	かゆ 肉団子の甘辛煮 ほうれん草のしらすかけ 味噌汁（玉ねぎ、ふ） ヨーグルト（ソフール）	牛乳（乳：別） ビスコ（乳：別）	エネルギー 520 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.4 g
20 ／ 水	ごはん 移：鮭の塩焼き 移：ブロッコリーおかかあえ 豚汁 プリン（乳：別）	かゆ 鮭の塩焼き ブロッコリーおかかあえ 豚汁 プリン	牛乳（乳：別） お菓子	エネルギー 490 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 1.5 g
21 ／ 木	ぶっかけうどん 鶏肉・竹輪の天ぷら 移：さつま芋金平 ゼリー	かけうどん 魚の天ぷら さつま芋金平 ゼリー	牛乳（乳：別） ソフトCaせんべい	エネルギー 534 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 3.4 g
25 ／ 月	チャーハン 移：シュウマイ 春雨スープ ぶどうムース（乳：別）	おじや シュウマイ 大根スープ ぶどうムース	りんごジュース お菓子	エネルギー 537 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 2.3 g
26 ／ 火	ごはん 移：コロケ 盛：ハムサラダ（乳：別） 味噌汁（玉葱、油揚げ） ダノン（乳：別）	かゆ コロケのコンソメ煮 たまごサラダ 味噌汁（玉葱、豆腐） ダノン	牛乳（乳：別） たまごボーロ（乳：別）	エネルギー 483 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.0 g
27 ／ 水	ごはん 移：マグロの竜田揚げ 盛：マセドアンサラダ（乳：別） 味噌汁（大根、ふ） バナナ	かゆ マグロの竜田揚げ マセドアンサラダ 味噌汁（大根、ふ） バナナ	牛乳（乳：別） お菓子	エネルギー 477 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 1.5 g
28 ／ 木	たらこスパゲティー（乳：別） 鶏の照り焼き 野菜スープ（乳：別） ゼリー	たらこスパゲティー 鶏団子の照り焼き風煮 野菜スープ ゼリー	牛乳（乳：別） 米粉のお菓子	エネルギー 475 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 3.4 g

(1食当たり)

	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	500	19.0	16.0	240	1.8
摂取量	520	20.5	18.3	274	2.3

お月見のお供えもの

(お団子)



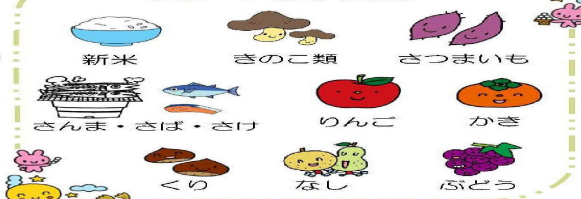
(秋の草花)



(旬な食材)



「秋」の旬な食材



～給食のレシピより～

「さつま芋のきんぴら」

- ①さつまいも大1本をよく洗い皮をむき、1cm×4cmの棒状に切り、電子レンジで5分加熱する。
 - ②鍋に大さじ1の油を入れ熱し、さつま芋を軽く炒める。
 - ③②に醤油、みりん各大さじ2、砂糖大さじ1、だし汁(水)大さじ2を入れ、水分がなくなるまで、弱火で炒め煮にする。
- (じゃが芋、きのこ類で代用ができます。)

