

2023年 10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	献立名	やわらか食	おやつ	栄養価
2 ／ 月	ごはん 八宝菜 移：フライドポテト 中華風野菜スープ(乳：別) バナナ	かゆ 八宝菜 マッシュポテト 中華風野菜スープ バナナ	まめびよ お菓子	エネルギー 502 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 20.0 g 食塩相当 1.4 g
3 ／ 火	移：三色ごはん 野菜炒め 味噌汁(大根、ふ) ヨーグルト(アレルギー)(乳：別)	三色かゆ 野菜炒め 味噌汁(大根、ふ) ヨーグルト(アレルギー)	牛乳(乳：別) カステラ(乳：別)	エネルギー 563 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 18.8 g 食塩相当 2.5 g
4 ／ 水	ごはん 鶏肉のから揚げ 盛：レタスサラダ 味噌汁(なす、油揚げ) 果物(りんご)	かゆ 鶏団子の唐揚げ風煮 盛：レタスサラダ 味噌汁(なす、豆腐) りんごのコンポート	アシドミルク(乳：別) お菓子	エネルギー 513 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 21.7 g 食塩相当 1.8 g
5 ／ 木	ごはん 春巻き 伴三絲(乳：別) 青菜とかまぼこスープ お米のムース(乳：別)	かゆ 春巻き 伴三絲 青菜と卵スープ お米のムース	牛乳(乳：別) 蒸しパン	エネルギー 593 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 23.1 g 食塩相当 3.3 g
6 ／ 金	ごはん 移：あぶらかれのムニエル(乳：別) 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	幼児用ぶどうジュース お菓子	エネルギー 484 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 12.6 g 食塩相当 1.9 g
10 ／ 火	ごはん たちうおのカレー揚げ 盛：ハムサラダ(乳：別) 味噌汁(大根、油揚げ) プリン(乳：別)	かゆ あぶらかれのカレー揚げ 野菜サラダ 味噌汁(大根、ふ) プリン	カルシン ビスコ(乳：別)	エネルギー 526 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 22.5 g 食塩相当 2.5 g
11 ／ 水	カレーライス(乳：別) 盛：コーンサラダ ココアムース(乳：別)	カレーライス コーンサラダ ココアムース	牛乳(乳：別) 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
12 ／ 木	ごはん 移：チキンナゲット(乳：別) 盛：ミモザサラダ 味噌汁(かぶ、豆腐) フルーツヨーグルト(乳：別)	かゆ チキンナゲット ミモザサラダ 味噌汁(かぶ、豆腐) フルーツヨーグルト	ヤクルト どうぶつビスケット	エネルギー 580 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 23.9 g 食塩相当 1.9 g
13 ／ 金	サンドイッチ(ham・卵・ジャム)(乳：別) 盛：コールスローサラダ コーンスープ(乳：別) 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	りんごジュース お菓子	エネルギー 602 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 25.5 g 食塩相当 3.0 g
16 ／ 月	移：スパゲティミートソース(乳：別) 盛：ツナサラダ オニオンスープ(乳：別) 果物(ミカン缶)	スパゲティミート ツナサラダ オニオンスープ 果物(ミカン缶)	牛乳(乳：別) お菓子	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 21.4 g 食塩相当 2.4 g
17 ／ 火	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(乳：別) たまごボーロ(乳：別)	エネルギー 475 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 13.4 g 食塩相当 1.4 g

2023年 10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
18 水	チャーハン 盛：かにかまサラダ 肉団子のスープ 手作りゼリー	おじや 豆腐サラダ 肉団子のスープ 手作りゼリー	野菜&フルーツジュース お菓子	エネルギー 526 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 3.0 g
19 木	ごはん 移：ツナボール(乳：別) 盛：ほうれん草サラダ 味噌汁(えのき、豆腐) ヨーグルト(ソフール)(乳：別)	かゆ ツナボール ほうれん草サラダ 味噌汁(玉葱、豆腐) ヨーグルト(ソフール)	牛乳(乳：別) カルゼンべい	エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.4 g
20 金	ごはん 移：マグロの竜田揚げ 盛：ささみサラダ 味噌汁(人参、玉葱) ゼリー	かゆ マグロの竜田揚げ ささみサラダ 味噌汁(人参、玉葱) ゼリー	牛乳(乳：別) お菓子	エネルギー 459 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 12.6 g 食塩相当量 1.9 g
23 月	ごはん 移：煮込みハンバーグ(乳：別) 移・盛：ポテトサラダ(乳：別) 味噌汁(青梗菜、ふ) ゼリー 運動会が中止の場合	かゆ 煮込みハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁(青梗菜、ふ) ゼリー	牛乳(乳：別) お菓子	エネルギー 554 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.8 g
24 火	焼きそば 移：シュウマイ 中華風野菜スープ(乳：別) ダノン(乳：別)	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(乳：別) 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
25 水	ごはん 赤魚の煮付け 移：さつま芋金平 野菜の素揚げ 味噌汁(大根、もやし) 果物(りんご)	かゆ 赤魚の煮付け さつま芋金平 野菜の付け合わせ 味噌汁(大根、もやし) りんごのコンポート	牛乳(乳：別) お菓子	エネルギー 483 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 2.1 g
26 木	ごはん 移：肉団子の甘辛煮(乳：別) ほうれん草の納豆和え 味噌汁(しめじ、ふ) ゼリー	かゆ 肉団子の甘辛煮 ほうれん草の納豆和え 味噌汁(ふ) ゼリー	牛乳(乳：別) ウエハース(乳：別)	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.3 g
27 金	ごはん 鶏チリ風 ポテトフライ 春雨スープ バナナフレークヨーグル(乳：別)	かゆ 鶏チリ風 ポテトフライ煮 大根スープ バナナフレークヨーグル	アシドミルク(乳：別) お菓子	エネルギー 567 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 2.1 g
30 月	ごはん ぶりの照り焼き ひじきの炒め煮 味噌汁(えのき、豆腐) ぶどうムース(乳：別)	かゆ ぶりの照り焼き風煮 大根の炒め煮 味噌汁(豆腐) ぶどうムース	牛乳(乳：別) お菓子	エネルギー 506 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.1 g
31 火	ごはん チキンカツ 盛：中華サラダ(乳：別) コンソメスープ(乳：別) コア(乳：別)	かゆ チキンカツ煮 中華サラダ コンソメスープ コア	りんごジュース ビスケット(乳：別)	エネルギー 565 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.1 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	526	20.4	18.7	256	2.2

