

2023年 11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 ／ 水	ごはん 移：煮込みハンバーグ(乳：別) 盛：ツナサラダ 野菜スープ(乳：別) ゼリー	かゆ 煮込みハンバーグ ツナサラダ 野菜スープ ゼリー	牛乳(乳：別) お菓子	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 20.7 g 食塩相当 2.5 g
2 ／ 木	カレーライス(乳：別) 盛：親子サラダ ヨーグルト(ソフール)(乳：別)	カレーライス 親子サラダ ヨーグルト(ソフール)	牛乳(乳：別) カステラ(乳：別)	エネルギー 556 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 16.1 g 食塩相当 2.0 g
6 ／ 月	ごはん 魚の蒲焼き ブロッコリーおかかあえ 味噌汁(白菜、豆腐) ココアムース(乳：別)	かゆ 魚の蒲焼き ブロッコリーの和え物 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 534 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 22.6 g 食塩相当 2.2 g
7 ／ 火	ごはん 酢豚 移：フライドポテト 味噌汁(大根、わかめ) ゼリー	かゆ 酢豚 マッシュポテト 味噌汁(大根、ほうれん草) ゼリー	牛乳(乳：別) マドレーヌ(乳：別)	エネルギー 575 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 24.1 g 食塩相当 2.1 g
8 ／ 水	ごはん 鶏のから揚げ きゅうりの中華あえ(乳：別) じゃがいもスープ(乳：別) 果物(オレンジ)	かゆ 鶏団子の唐揚げ風煮 きゅうりの中華和え じゃがいもスープ 果物(オレンジ)	カルシン お菓子	エネルギー 496 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 20.9 g 食塩相当 1.6 g
9 ／ 木	焼きそば ポイルウインナー ほうれん草の和え物 味噌汁(さつま芋、玉葱) ゼリー	あんかけ(野菜)うどん 豚団子の甘辛煮 ほうれん草の和え物 味噌汁(さつま芋、玉葱) ゼリー	牛乳(乳：別) 米粉のお菓子	エネルギー 479 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 18.6 g 食塩相当 2.9 g
10 ／ 金	ごはん 移：マグロの竜田揚げ 盛：春雨サラダ 味噌汁(人参、ふ) バナナ	かゆ マグロの竜田揚げ 大根サラダ 味噌汁(人参、ふ) バナナ	牛乳(乳：別) お菓子	エネルギー 488 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 16.3 g 食塩相当 1.4 g
13 ／ 月	チャーハン 移：シュウマイ 卵スープ ヨーグルト(ﾌﾙｸﾞﾘｱ)(乳：別)	おじや シュウマイ 卵スープ ヨーグルト(ﾌﾙｸﾞﾘｱ)	りんごジュース お菓子	エネルギー 574 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 19.0 g 食塩相当 2.7 g
14 ／ 火	ごはん 移：鮭の塩焼き 盛：マセドアンサラダ(乳：別) 豚汁 手作りゼリー	かゆ 鮭の塩焼き マセドアンサラダ 豚汁 手作りゼリー	牛乳(乳：別) ソフトCaせんべい	エネルギー 512 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 18.5 g 食塩相当 1.4 g
15 ／ 水	五目醤油ラーメン 野菜ソテー ぶどうムース(乳：別)	五目醤油ラーメン 野菜ソテー ぶどうムース	牛乳(乳：別) お菓子	エネルギー 416 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 13.9 g 食塩相当 4.4 g
16 ／ 木	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) プリン(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) プリン	牛乳(乳：別) ビスコ(乳：別)	エネルギー 529 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 20.8 g 食塩相当 2.5 g

2023年 11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
17 金	ごはん チキンカツ 盛：マカロニサラダ(乳：別) 味噌汁(豆腐、えのき) ゼリー	かゆ 鶏メンチカツ風煮 マカロニサラダ 味噌汁(豆腐) ゼリー	牛乳(乳：別) お菓子	エネルギー 605 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.2 g
20 月	ごはん たちうおのカレー揚げ 盛：中華サラダ(乳：別) 味噌汁(ほうれん草、油揚げ) 果物(ミカン缶)	かゆ あぶらかれいのカレー揚げ 中華サラダ 味噌汁(ほうれん草、ふ) 果物(ミカン缶)	幼児用ぶどうジュース お菓子	エネルギー 510 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.2 g
21 火	サンドイッチ(ツナ・ハム・ジャム) (乳：別) 盛：ささみサラダ コーンスープ(乳：別) コア(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 コア	アシドミルク(乳：別) たまごボーロ(乳：別)	エネルギー 592 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 3.8 g
22 水	ごはん 青椒肉絲 移：フライドポテト 味噌汁(大根、豆腐) お米のムース(乳：別)	かゆ 青椒肉絲 マッシュポテト 味噌汁(大根、豆腐) お米のムース	まめびよ お菓子	エネルギー 534 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 1.7 g
27 月	ごはん 春巻き 伴三絲(乳：別) 味噌汁(ふ、青菜) 果物(りんご)	かゆ 春巻き 伴三絲 味噌汁(ふ、青菜) りんごのコンポート	牛乳(乳：別) お菓子	エネルギー 531 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.1 g
28 火	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 きんぴら 味噌汁(人参、ふ) フルーツポンチ	ヤクルト(乳：別) ウエハース(乳：別)	エネルギー 500 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 13.1 g 食塩相当量 2.3 g
29 水	移：三色ごはん 筑前煮 味噌汁(かぶ、豆腐) ゼリー	三色かゆ 筑前煮 味噌汁(かぶ、豆腐) ゼリー	牛乳(乳：別) お菓子	エネルギー 501 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.4 g
30 木	ごはん 移：コロッケ 盛：ハムサラダ(乳：別) すまし汁(ふ、人参) ダノン(乳：別)	かゆ コロッケコンソメ煮 ツナサラダ すまし汁(ふ、人参) ダノン	牛乳(乳：別) どうぶつビスケット	エネルギー 489 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.3 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	523	20.7	19.5	275	2.4

秋に入りインフルエンザが増えています

乾燥を防ぎ、体調を整え、感染症予防に心掛けましょう。

