

2023年 12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	ごはん 魚フライ 盛：ほうれん草サラダ 味噌汁(豆腐、玉葱) 果物(ミカン缶)	かゆ 魚のフライ煮 ほうれん草のサラダ 味噌汁(豆腐、玉葱) 果物(ミカン缶)	牛乳(乳：別) お菓子	エネルギー 453 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 13.9 g 食塩相当 1.9 g
4 ／ 月	ごはん 八宝菜 移：フライドポテト 味噌汁(かぶ、油揚げ) バナナ	かゆ 八宝菜 マッシュポテト 味噌汁(かぶ、ふ) バナナ	牛乳(乳：別) お菓子	エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 18.2 g 食塩相当 2.0 g
5 ／ 火	ごはん 移：煮込みハンバーグ(乳：別) 盛：大根サラダ 味噌汁(キャベツ、しめじ) お米のムース(乳：別)	かゆ 煮込みハンバーグ 大根サラダ 味噌汁(キャベツ、じゃがいも) お米のムース	牛乳(乳：別) ビスコ(乳：別)	エネルギー 547 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 23.0 g 食塩相当 1.8 g
6 ／ 水	ごはん 魚の蒲焼き きゅうりの中華え(乳：別) 味噌汁(白菜、豆腐) 果物(みかん)	かゆ 魚の蒲焼き きゅうりの中華え 味噌汁(白菜、豆腐) みかん缶	アシドミルク(乳：別) お菓子	エネルギー 527 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 19.8 g 食塩相当 1.9 g
7 ／ 木	カレーライス(乳：別) 盛：ツナサラダ コア(乳：別)	カレーライス ツナサラダ コア	幼児用ぶどうジュース どうぶつビスケット	エネルギー 533 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 12.8 g 食塩相当 2.4 g
8 ／ 金	ごはん 移：オムレツ(乳：別) じゃがいもソテー(乳：別) 味噌汁(油揚げ、大根) ゼリー	かゆ オムレツ じゃがいもソテー 味噌汁(豆腐、大根) ゼリー	カルシン お菓子	エネルギー 508 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 18.8 g 食塩相当 1.9 g
11 ／ 月	ごはん 移：マグロの竜田揚げ 盛：ミモザサラダ 味噌汁(玉葱、豆腐) 果物(りんご)	かゆ マグロの竜田揚げ ミモザサラダ 味噌汁(玉葱、豆腐) りんごのコンポート	牛乳(乳：別) お菓子	エネルギー 474 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 15.2 g 食塩相当 1.7 g
12 ／ 火	ごはん 鶏肉のから揚げ 盛：マセドアンサラダ(乳：除く) 卵とほうれん草のスープ ゼリー	かゆ 鶏団子の唐揚げ風煮 マセドアンサラダ 卵とほうれん草のスープ ゼリー	カルシン クレープ(乳：別)	エネルギー 579 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 21.6 g 食塩相当 1.2 g
13 ／ 水	かつちき飯 移：松風焼き(乳：別) ほうれん草の磯和え 味噌汁(大根、豆腐) ヨーグルト(ソファール)(乳：別)	おじや 松風焼き ほうれん草の和え物 味噌汁(大根、豆腐) ヨーグルト(ソファール)	牛乳(乳：別) お菓子	エネルギー 524 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 15.9 g 食塩相当 2.9 g
14 ／ 木	かけうどん かき揚げ 蓮根きんぴら ココアムース(乳：別)	かけうどん 魚の天ぷら きんぴら ココアムース	牛乳(乳：別) たまごボーロ(乳：別)	エネルギー 518 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 16.7 g 食塩相当 2.5 g
15 ／ 金	ごはん 移：鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 豚汁 ヨーグルト(フルクトリア)(乳：別)	かゆ 鮭の塩焼き 大根の炒め煮 豚汁 ヨーグルト(フルクトリア)	牛乳(乳：別) お菓子	エネルギー 564 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 22.5 g 食塩相当 1.8 g

2023年 12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 ／ 月	醤油ラーメン (煮卵、焼き豚) 野菜炒め バナナ	醤油ラーメン (肉団子) 野菜炒め バナナ	牛乳(乳：別) お菓子	エネルギー 457 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 3.7 g
19 ／ 火	ごはん 移：肉団子の甘辛煮(乳：別) 盛：春雨サラダ(和風)(乳：別) 味噌汁(人参、豆腐) ダノン(乳：別)	かゆ 肉団子の甘辛煮 大根サラダ(和風) 味噌汁(人参、豆腐) ダノン	牛乳(乳：別) カルゼンべい	エネルギー 536 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.4 g
20 ／ 水	ピラフ(乳：別) 鶏の照り焼き 盛：マカロニサラダ(乳：別) 白菜スープ(乳：別) クリスマスゼリー	おじや 鶏団子の照り焼き風煮 マカロニサラダ 白菜スープ クリスマスゼリー	牛乳(乳：別) デコレーションカステラ(乳：別)	エネルギー 677 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 4.1 g
21 ／ 木	ごはん 移：野菜の肉巻き 切干し大根の煮付け 味噌汁(卵、わかめ) 果物(みかん)	かゆ 肉団子と野菜のやわらか煮 大根サラダの煮物 味噌汁(卵、玉葱) みかん缶	まめびよ プチクッキー(乳：別)	エネルギー 481 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 14.4 g 食塩相当量 2.6 g
22 ／ 金	ごはん 移：ツナボール(乳：除く) ブロッコリーおかかあえ すまし汁(かまぼこ、えのき) ゼリー	かゆ ツナボール ブロッコリー和え物 すまし汁(ふ、人参) ゼリー	ヤクルト(乳：別) お菓子	エネルギー 495 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 2.2 g
25 ／ 月	サンドイッチ(火腿・卵・ジャム) (乳：別) 盛：コールスローサラダ コーンクリームスープ (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 コーンクリームスープ ゼリー	アシドミルク(乳：別) お菓子	エネルギー 567 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 2.6 g
26 ／ 火	ハヤシライス(乳：別) 盛：ささみサラダ フルーツヨーグルト(乳：除く)	ハヤシライス ささみサラダ フルーツヨーグルト	牛乳(乳：別) マドレーヌ(乳：別)	エネルギー 606 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 22.3 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	531	20.1	18.5	275	2.3

食事と栄養についてのQ&A



1汁2~3菜の
食事が理想で

Q1 朝ごはんを食べません。どうしたらよいですか？

A1 ①朝ごはんを食べない原因を探しましょう。

チェック1 朝起きて、頭も体も目覚めていますか？早く寝て、早く起きてお日様の光を浴びましょう！

チェック2 寝る前2時間以内に飲食をしていませんか？血糖値が高いまま寝ると朝まで高い状態になり、起きたときにお腹が空いていません。寝る前の飲食は、控えましょう！

チェック3 体調は、いかがですか？毎日、元気に動き、しっかり食事を取れていますか？お菓子の食べ過ぎは、要注意です。

②食欲がない朝(体調が悪い時)は、食べられそうなものを用意しましょう。

例えば： *バナナ+ヨーグルトや牛乳 *おにぎり+味噌汁 *パン+フルーツ(野菜)ジュース *ごはん+納豆
*スープ(マカロニ入り) *おじや などのど越しのよいものがお勧めです。

