

2023年8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
1 ／ 火	ごはん 移：肉団子の甘辛煮(乳：別) ジャーマンポテト(乳：別) 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 ジャーマンポテト 味噌汁(玉ねぎ、ふ) ヨーグルト(ソフール)	牛乳(乳：別) カステラ(乳：別)	エネルギー 573 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 20.9 g 食塩相当 2.2 g
2 ／ 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) フルーツヨーグルト(乳：除く)	かゆ ぶりの照り焼き きんぴら 味噌汁(玉葱、豆腐) フルーツヨーグルト	牛乳(乳：別) お菓子	エネルギー 534 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 21.6 g 食塩相当 2.3 g
3 ／ 木	ハヤシライス(乳：別) 盛：親子サラダ ゼリー	ハヤシライス 盛：親子サラダ ゼリー	牛乳(乳：別) 蒸しパン	エネルギー 573 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 20.9 g 食塩相当 1.8 g
4 ／ 金	ごはん 八宝菜 移：フライドポテト 味噌汁(大根、わかめ) バナナ	かゆ 八宝菜 マッシュポテト 味噌汁(大根、ふ) バナナ	牛乳(乳：別) お菓子	エネルギー 520 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 19.1 g 食塩相当 2.8 g
7 ／ 月	ごはん 魚の蒲焼き 春雨サラダ 味噌汁(白菜、豆腐) ゼリー	かゆ 魚の蒲焼 大根サラダ 味噌汁(白菜、豆腐) ゼリー	野菜&フルーツジュース お菓子	エネルギー 566 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 22.8 g 食塩相当 2.2 g
8 ／ 火	ごはん 鶏の唐揚げ きゅうりの中華あえ(乳：別) マカロニスープ 果物(すいか)	かゆ 鶏団子の唐揚げ風煮 きゅうりの中華和え マカロニスープ 果物(すいか)	カルシン どうぶつビスケット	エネルギー 479 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 14.6 g 食塩相当 2.0 g
9 ／ 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 お米のムース(乳：別)	フレンチトースト 鶏ハンバーグ ささみサラダ コーンスープ お米のムース	牛乳(乳：別) お菓子	エネルギー 642 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 31.9 g 食塩相当 3.8 g
10 ／ 木	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 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 2.0 g
22 ／ 火	カレーライス(乳：別) 盛：コーンサラダ フルーツポンチ	カレーライス コーンサラダ フルーツポンチ	ヤクルト(乳：別) クレープ(乳：別)	エネルギー 493 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 10.6 g 食塩相当 1.9 g
23 ／ 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 ブロッコリーの和え物 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 1.5 g
24 ／ 木	ごはん 移：煮込みハンバーグ(乳：別) 盛：ツナサラダ 味噌汁(えのき、じゃがいも) ゼリー	かゆ 煮込みハンバーグ ツナサラダ 味噌汁(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 19.0 g 脂質 21.8 g 食塩相当 1.9 g

2023年8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
25 ／ 金	ぶっかけうどん 鶏肉・竹輪の天ぷら ほうれん草の磯和え ヨーグルト(ﾌﾞﾙｸﾞﾘｱ) (乳：別)	かけうどん 魚の天ぷら ほうれん草の和え物 ヨーグルト(ﾌﾞﾙｸﾞﾘｱ)	アシドミルク(乳：別) お菓子	エネルギー 536 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 17.2 g 食塩相当 3.4 g
28 ／ 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 しゅうまい 大根スープ ぶどうムース	牛乳(乳：別) お菓子	エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 19.8 g 食塩相当 2.4 g
29 ／ 火	たらこスパゲティー(乳：別) 盛：ささみサラダ オニオンスープ(乳：別) ゼリー	たらこスパゲティー ささみサラダ オニオンスープ ゼリー	牛乳(乳：別) 米粉のお菓子	エネルギー 456 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 14.6 g 食塩相当 3.0 g
30 ／ 水	ごはん 移：マグロの竜田揚げ 盛：マセドアンサラダ(乳：除く) 味噌汁(大根、ふ) コア(乳：別)	かゆ マグロの竜田揚げ マセドアンサラダ 味噌汁(大根、ふ) コア	牛乳(乳：別) お菓子	エネルギー 499 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 15.0 g 食塩相当 1.7 g
31 ／ 木	焼きそば 移：チキンナゲット(乳：別) 卵スープ バナナ	あんかけうどん チキンナゲット 卵スープ バナナ	牛乳(乳：別) ソフトCaせんべい	エネルギー 470 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 18.2 g 食塩相当 2.8 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	513	19.6	18.7	261	2.2

誤嚥や気道閉塞による窒息事故は、いつ・誰にでも起こります。
ご家庭でもお子さんの食べる様子を観察し、丸のみになっていないか、一口大や一口量が適切か確認
してみましょう。



窒息事故防止の注意事項！

- お子さんの様子を確認する。
①泣いていませんか？うとうとしていませんか？正しい姿勢で座っていますか？
②一口量、一口大(乳歯に乗る大きさ0.8cm)が適切ですか？
③かき込み食べ、丸呑み食べや頬ばって食べていませんか？
- 口の中を湿らせる。
口の中が乾燥していると食べたものが張り付いてしまいます。食べる前に水分を
与えて、口の中を湿らせましょう。
- 刻みを過信しない。
口の中で散らばりやすく誤嚥する事があります。おかゆやご飯などと
混ぜたり、一回量や刻む大きさをお子さんの状態に合わせてみましょう。
- むせのサインを見逃さない。
お茶漬けや汁物など自分の唾液でまとめられない物は、息をすった時に気管に
入り、むせることがあります。気管に入ったものを出そうと咳をします。危険なサインを
見逃さないようにしましょう。
- 注意が必要な食材
乾燥ナッツ類、豆類、ぶどう、ミニトマト、白玉団子、餅、口の中で溶けにくいゼリー、
パサパサしている食べ物などは、形や大きさなど注意し、無理に与えないようにしま
しょう。

