



令和5年度

11月 献立表



福岡市立西部療育センター

日(曜)	主食	副食	材 料 名			エネルギー (kcal)
			熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える	
1(水) 16(木)	パン	ミートローフ ツナサラダ、トマト かぶのスープ、ヨーグ	★パン、パン粉 三温糖、オリーブ油 ★クリームシチュールウ ★シーザードレ	牛肉、豚肉、ウインナー ★鶏卵、ツナ缶 ★チーズ、★牛乳 ★スキム、★ヨーグ	玉ねぎ、人参、ケチャップ キャベツ、きゅうり、トマト パプリカ、みかん缶、かぶ 椎茸	542
2(木) 15(水)	ごはん	すき焼き風 レンコンサラダ すまし汁、ヨーグルト	米、植物油、三温糖 ★マヨネーズ、ごま油 里芋	牛肉、焼き豆腐 ★牛乳、米みそ ★ハム、★ヨーグルト	白菜、玉ねぎ、人参 えのき茸、白ネギ、小ネギ レンコン、きゅうり、なめこ 三つ葉	503
6(月) 17(金)	ごはん	豚肉の韓国風炒め 高野豆腐の卵とじ 味噌汁、プリン	米、植物油、ごま 三温糖、じゃが芋 焼肉のたれ、ごま油	豚肉、★チーズ ★鶏卵、高野豆腐 ★プリン	玉ねぎ、キャベツ、人参 ピーマン、干し椎茸 三つ葉、乾燥わかめ えのき茸、小ネギ	501
7(火) 20(月)	親子 うどん	さつまいもの甘煮 ブロッコリー 牛乳、バナナ	★うどん麺、三温糖 ★バター、さつまい ★マヨネーズ	鶏肉、★鶏卵 ★かまぼこ、高野豆腐 ★牛乳	玉ねぎ、人参、小ネギ ブロッコリー、干し椎茸 バナナ	492
8(水) 24(金)	ハヤシ ライス	ごまドレサラダ フライドポテト 野菜ジュース	米、ハヤシルウ フライドポテト ごまドレ、植物油 デミグラスソース	豚肉、★生クリーム ★牛乳、★カニカマ ★プリン	玉ねぎ、人参、リンゴ トマト缶、マッシュルーム グリーンピース、キャベツ きゅうり、野菜ジュース	486
9(木) 22(水)	ごはん	魚の磯フライ 白菜とリンゴのサラダ 根菜スープ、プリン	米、小麦粉 パン粉、植物油 オリーブ油 さつまい	白身魚、★鶏卵 ★ベーコン、★プリン	青のり、白菜、りんご、人参 きゅうり、干しぶどう パセリ、大根、玉ねぎ トマト缶	549
10(金) 30(木)	ごはん	和風オムレツ 切干大根の炒り煮 味噌汁、ヨーグルト	米、植物油、三温糖 じゃが芋	鶏肉、★鶏卵、味噌 ★スキム、さつまい 揚げ、厚揚げ ★ヨーグルト	玉ねぎ、人参、小ネギ 干し椎茸、小松菜 切干大根、乾燥わかめ りんご	464
13(月) 28(火)	ごはん	チキン南蛮タルタルソース ブロッコリーの和え物 味噌汁、飲むヨーグルト	米、小麦粉 三温糖、里芋 ★マヨネーズ	鶏肉、★鶏卵、味噌 ツナ缶 ★飲むヨーグルト	玉ねぎ、パセリ、人参 ブロッコリー、乾燥わかめ	520
14(火) 27(月)	ごはん	魚の焼きカレー風 粉ふき芋、トマト 味噌汁、ゼリー	米、★カレールウ じゃが芋、★バター ゼリー	白身魚、★牛乳 ★チーズ、★生クリーム 油揚げ、味噌	玉ねぎ、人参、パセリ トマト、なす、小ネギ りんご	522
21(火) 29(水)	ごはん	大根のマーボー風 もやしの酢の物 生姜スープ、牛乳、りんご	米、三温糖、ごま油 片栗粉	豚肉、甜面醬 ★スキム、★カニカマ ★錦糸卵、★ベーコン 木綿豆腐、★牛乳	大根、玉ねぎ、人参 干し椎茸、きゅうり、もやし えのき茸、小ネギ、りんご	452

※★印の食材はおひとりおひとりのアレルギーに対応するため、個別に除去や変更をしています。
 ※はんぺん、ウインナー、ごまドレッシングは卵・乳・小麦不使用です。カニカマは卵不使用です。
 ※都合により、献立を変更することがあります。おやつ、飲み物等は年齢によって異なることがあります。



《「食」についての学習会を開催しました》

10月2日、のびのび園の保護者対象に
給食室の紹介や調理の工夫、偏食についての話と
試食を行いました。

感想として

- ・茹で野菜と蒸し野菜の食べ比べに衝撃を受けました！
- ・家で食べないものを園では完食しているので、工夫してみようと思いました
- ・衛生面や栄養、調理法など、たくさん工夫していることがわかって良かった
- ・子どもが大好きな給食が、どんなところでどんな風に作られているかを知る事が出来て良かった

など、その他にも沢山のお声を頂きました。

「食」についての質問がありましたら
いつでも気軽にお声掛けください◎



* お知らせ *

西部療育センターのYouTubeチャンネルにて
給食の時間に提供している「パンスティック」の動
画をアップしました！
パンスティックとは？から作り方など分かりやすく
紹介しています（『西部療育センター』のホーム
ページにて掲載中です）

その他にも、給食のレシピ「いただきます」を
毎月掲載していますのでぜひご覧ください^^