



# 令和6年 1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	
9(火) 22(月)	ハヤシライス	ツナサラダ フライドポテト 野菜ジュース	米、ハヤシルウ デミグラスソース ★シーザードレ フライドポテト	豚肉、★生クリーム ★牛乳、ツナ缶	玉ねぎ、人参、りんご トマト缶、マッシュルーム缶 Gピース、みかん缶、きゅうり キャベツ、パプリカ、野菜J	530
10(水) 23(火)	ごはん	炒り豆腐 かぶのサラダ じゃがべえ汁、牛乳、バナナ	米、★フレンチドレ じゃがいも、★バター 三温糖	鶏肉、★鶏卵、★ハム 木綿豆腐、★ベーコン 味噌、★牛乳	玉ねぎ、人参、干し椎茸 たけのこ、ひじき、かぶ Gピース、りんご、きゅうり パセリ、しめじ、バナナ	517
11(木) 19(金)	ごはん	豆腐ハンバーグおろしソース 粉ふき芋、トマト 味噌汁、ゼリー	米、三温糖 パン粉、植物油 ★バター、じゃがいも ゼリー	豚肉、木綿豆腐 ★牛乳、★鶏卵 油揚げ、味噌	玉ねぎ、椎茸、大根 小ねぎ、トマト、白菜、人参 小ネギ、パセリ	445
12(金) 25(木)	パン	鶏肉と蓮根のグラタン ごまドレサラダ、野菜スープ ヨーグルト	★パン、小麦粉 マカロニ、ごま ごまドレッシング ★バター	鶏肉、★ベーコン ★生クリーム、★チーズ ★カニカマ ★ヨーグルト	玉ねぎ、人参、れんこん トマト缶、パセリ、キャベツ きゅうり、白菜、椎茸 えのき茸	509
15(月) 30(火)	ごはん	鶏肉のから揚げ 白雪サラダ、トマト、プリン 根菜と生姜のぼかぼか汁	米、植物油、三温糖 片栗粉、みりん ★マヨネーズ	鶏肉、おから ツナ缶、厚揚げ ★プリン	きゅうり、赤ピーマン えのき茸、レモン、トマト 大根、人参、ごぼう 小ネギ、生姜	491
16(火) 29(月)	ごはん	魚のゆず味噌かけ 甘酢和え かしわ汁、飲むヨーグルト	米、片栗粉、三温糖 ごま、植物油	白身魚、白味噌 ★カニカマ、鶏肉 ★飲むヨーグルト	ゆず、きゅうり、人参 もやし、白菜、えのき 椎茸、小ネギ	508
17(水) 26(金)	ごはん	豚肉と大豆のメキシコ風 ほうれん草の和え物 すまし汁、プリン	米、オリーブ油 ごま、三温糖	豚肉、ツナ缶、味噌 大豆水煮、★錦糸卵 木綿豆腐、★プリン	玉ねぎ、人参、ピーマン ほうれん草、もやし えのき茸、椎茸、なめこ 三つ葉	436
18(木) 31(水)	味噌 煮込み うどん	スイートポテトサラダ ブロッコリー 牛乳、みかん	★うどん麺、植物油 三温糖、みりん ★マヨネーズ さつまいも	豚肉、油揚げ、味噌 ★チーズ、★牛乳	しょうが、白菜、干し椎茸 小松菜、ごぼう、白ネギ 人参、キャベツ、きゅうり ブロッコリー、みかん	513
24(水)	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 温野菜サラダ すまし汁、ヨーグ	米、三温糖 ★バター フレンチドレッシング	鮭、米味噌、★ハム 木綿豆腐、★ヨーグ	玉ねぎ、人参、キャベツ 椎茸、ブロッコリー、南瓜 赤ピーマン、えのき茸 小ネギ、しめじ	424

【ご案内】カレンダー式の献立表やレシピもご用意出来ますので、ご希望の方は担任までお知らせください。

※★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。

※仕入れ等の都合により、献立内容を変更することがあります。デザート等は年齢によって異なることがあります。



## ～旬の食材を食べよう～



1月の旬(おいしい時期)の食材には、**蓮根、白菜、かぶ、大根、ほうれん草**などがあります。冬が旬の野菜は、体を温める効果もあると言われているので、給食でも多く使用するようになっています。

### 《大根のおはなし》

煮物にしたり薬味にしたり、さまざまな調理法がある食卓の味方の大根ですが、水分ばかりで栄養が少ないというイメージがありませんか？しかし、ビタミンやミネラルのほか、消化を助ける成分なども豊富です。また、捨てられがちな“大根の葉”にもビタミンAやK、カルシウムを多く含んでいますので、葉も積極的に活用したいですね。

## ～今月のおすすめメニュー～

### “根菜と生姜のぼかぼか汁”

<材料・子ども4人分>

- |      |      |         |        |
|------|------|---------|--------|
| ・大根  | 80g  | ・薄口しょうゆ | 大さじ1/2 |
| ・人参  | 30g  | ・塩      | 小さじ1/3 |
| ・ごぼう | 20g  | ・みりん    | 小さじ1   |
| ・厚揚げ | 80g  | ・出汁     | 400cc  |
| ・小ネギ | 少々   |         |        |
| ・生姜汁 | 小さじ1 |         |        |

風邪予防  
体の芯からぼかぼか◎

- ① 大根・人参・厚揚げは1cm弱の角切り、小ネギは小口切りごぼうは小さい乱切りにして水にさらしておく。
- ② 鍋に出汁を入れ、大根・人参・ごぼうを入れて火を通す。
- ③ 厚揚げと調味料と生姜汁を入れて、ひと煮立ちさせたら小ネギを加えて出来上がり。



おいせ

西部療育センターのHPにも  
レシピ(写真付)を掲載していますのでぜひご覧ください♪