



おはな!
ふくはうす

令和6年

2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(木) 16(金)	冬野菜 カレー	ごまドレサラダ フライドポテト 飲むヨーグルト	米、じゃが芋 ★カレールー ごまドレッシング ★フライドポテト	豚肉、★ヨーグルト ★牛乳、★カニカマ ★飲むヨーグルト	玉ねぎ、人参、かぶ ごぼう、ピーマン、トマト りんご、キャベツ、きゅうり	535
2(金) 29(木)	ごはん	豚肉の生姜焼き 大豆のサラダ けんちん汁、牛乳、バナナ	米、三温糖、里芋 ★マヨネーズ	豚肉、水煮大豆 ツナ缶、厚揚げ ★牛乳	玉ねぎ、人参、生姜 小ネギ、きゅうり、大根 ごぼう、椎茸、三つ葉 ピーマン、パプリカ、バナナ	542
5(月) 28(水)	パン	魚のカレーフライ コールスローサラダ コンソメスープ、りんご	★パン、小麦粉 パン粉、植物油 ★フレンチドレッシング	白身魚、★ハム ★鶏卵	パセリ、キャベツ、きゅうり 人参、白菜、椎茸、りんご	519
6(火) 19(月)	ごはん	豚肉と春雨の炒めもの 南瓜のごま煮 卵の中華スープ、牛乳、バナナ	米、春雨、植物油 ごま油、三温糖 片栗粉、練りごま	豚肉、★鶏卵、★ハム ★牛乳	白菜、人参、しいたけ しょうが、南瓜、玉ねぎ 長ネギ、えのき茸、小ねぎ バナナ	512
7(水) 20(火)	ごはん	親子煮 ほうれん草とツナの和え物 すまし汁、プリン	米、植物油、三温糖 みりん、★マヨネーズ ごま	鶏肉、★鶏卵 高野豆腐、★かまぼこ ツナ缶、木綿豆腐 ★プリン	玉ねぎ、人参、干し椎茸 三つ葉、ほうれん草、しめじ 小松菜	466
8(木) 21(水)	ごはん	焼きメンチカツ マカロニソテー 味噌汁、野菜ジュース	米、植物油 パン粉、みりん 片栗粉、マカロニ ★バター、三温糖	牛肉、豚肉、★鶏卵 木綿豆腐、ウインナー 味噌	キャベツ、玉ねぎ、人参 ピーマン、パセリ、南瓜 えのき茸、小ネギ 野菜ジュース	451
9(金) 22(木)	ごはん	油淋鶏(ユーリンチー) しらすのサラダ 味噌ミルクスープ、ゼリー	米、片栗粉、植物油 ごま油、はちみつ じゃが芋、ゼリー ★和風ドレッシング	鶏肉、★しらす干し ウインナー、★牛乳 味噌	にんにく、しょうが、長ネギ キャベツ、きゅうり、人参 しめじ、玉ねぎ、パセリ	470
13(火) 26(月)	クリーム スパ	さつま芋のヨーグルト和え ブロッコリー ゼリー	スパゲティ麺 オリーブ油、★バター さつまいも、★ルー ★マヨネーズ、ゼリー	鮭、★ベーコン ★チーズ、★ヨーグルト ★牛乳	しめじ、えのき、玉ねぎ 人参、マッシュルーム缶 パセリ、南瓜、胡瓜 レーズン、ブロッコリー	465
14(水) 27(火)	ごはん	厚揚げとキャベツの回鍋肉 バンバンジーサラダ 春雨スープ、ヨーグルト	米、ごま油 ごま、春雨 三温糖、ゼリー	豚肉、甜面醬 米みそ、★スキム 鶏肉、★ベーコン 厚揚げ、★ヨーグルト	玉ねぎ、人参、ピーマン もやし、きゅうり、椎茸 小松菜、キャベツ	483
15(木)	ごはん	鮭のサワーソース焼き 切干大根炒め、トマト 味噌汁、プリン	米、★マヨネーズ 三温糖、里芋 ごま油、ごま	鮭、★ベーコン ★ヨーグルト ★プリン	キャベツ、パセリ、レモン 切干大根、人参、ピーマン トマト、玉ねぎ、なめこ 小ネギ	484

【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。

給食室での食中毒対策

食中毒といえば梅雨の時期から夏にかけてのイメージですが、寒い時期でも発生します。センターの給食室でも日々対策を行い、食中毒予防に努めています。

- ① 清潔な服装・マスクを着用し、爪ブラシを使用し丁寧に手を洗ってアルコール消毒します。
- ② 果物や調理済の食品の取り扱いには使い捨て手袋を使用します。
- ③ 食品は加熱後に中心温度計で計測します。(85℃以上)
- ④ 包丁・まな板・器具等は用途別に分け使用します。
- ⑤ 保菌者にならないよう、生肉や二枚貝は食べないようにしています。

～今月のおすすめメニュー～ “大豆のサラダ”

<材料・子ども4人分>

- 水煮大豆 120g
- 人参 40g
- きゅうり 80g
- ツナ缶 80g
- マヨネーズ 大さじ2
- すし酢 適量



- ① 水煮大豆は柔らかく茹で粗熱を取っておく。人参は細切りきゅうりはいちょう切りにする。ツナ缶は余分な油をきっておく。
- ② 人参は柔らかく茹でて冷ます。きゅうりは熱湯をかけて水にさらし水気を絞る。
- ③ 材料をすべて合わせ、マヨネーズで和える。味が足りない場合は、すし酢で調整する。