



令和6年 3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(金) 14(木)	ごはん	麻婆豆腐 ささみの中華和え 春雨スープ、ヨーグルト	米、ごま油、三温糖 植物油、春雨	木綿豆腐、豚肉 甜面醬、★スキム ささみ、★ベーコン ★ヨーグルト	玉ねぎ、人参、干し椎茸 小ネギ、生姜、にんにく きゅうり、トマト、生椎茸	464
4(月) 12(火)	ごはん	鮭の豆乳味噌ソース 菜の花和え すまし汁、牛乳、いちご	米、植物油、みりん 小麦粉、ごま油 ごま、三温糖、里芋 片栗粉	鮭、味噌、豆乳 ★錦糸卵、★牛乳	玉ねぎ、人参、ほうれん草 なめこ、三つ葉、いちご	497
5(火) 18(月)	パン	スペイン風オムレツ ごまドレサラダ、トマト 根菜スープ、ゼリー	★パン、じゃが芋 オリーブ油、ごまドレ マカロニ、コンソメ ゼリー	★鶏卵、★ハム ★チーズ、★スキム ★生クリーム、★牛乳 ★ベーコン、★カニカマ	玉ねぎ、グリーンピース キャベツ、きゅうり、人参 トマト、南瓜、大根、パセリ	461
6(水) 19(火)	ごはん	チーズ入り野菜炒め 白菜とりんごのサラダ 味噌汁、牛乳、バナナ	米、みりん、三温糖 じゃが芋、★ごま油 焼肉のたれ オリーブ油	豚肉、★チーズ ★ハム、油揚げ	玉ねぎ、キャベツ、人参 ピーマン、白菜、りんご きゅうり、パセリ、干しブドウ 大根、小ネギ、バナナ	520
7(木) 15(金)	ごはん	鶏肉のごまフライ 胡瓜の酢の物、トマト 味噌汁、プリン	米、小麦粉 パン粉、植物油 ごま、ごま油 じゃが芋	鶏肉、★鶏卵、油揚げ ★しらす干し、味噌 ★プリン	きゅうり、乾燥わかめ 人参、レモン、トマト 玉ねぎ、小ネギ ケチャップ	512
8(金) 21(木)	肉 うどん	さつまいものレモン煮 ブロッコリーのごまマヨ和え 飲むヨーグルト	★うどん乾麺 三温糖、みりん さつまいも、ごま ★マヨネーズ	牛肉、★飲むヨーグルト	玉ねぎ、人参、小ネギ 干し椎茸、レモン れんこん、干しブドウ ブロッコリー、しめじ	510
11(月) 22(金)	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 ★シーザードレ デミソース フライドポテト	豚肉、★生クリーム ★スキム、★牛乳 ツナ缶	玉ねぎ、人参、キャベツ マッシュルーム缶、りんご トマト缶、グリーンピース きゅうり、みかん缶、野菜J	520
13(水)	ごはん	鶏肉と大根のカレー醤油煮 ひじきのサラダ、豚汁 ゼリー	米、★カレールウ 三温糖、ごま ★マヨネーズ さつまいも、ゼリー	鶏肉、★カニカマ ★錦糸卵、厚揚げ 豚肉、味噌	大根、玉ねぎ、人参 インゲン、乾燥ひじき きゅうり、レモン、白菜 ごぼう、小ネギ	464

【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。

～今年度の人気メニュー紹介～

センターでは、給食のレシピを配布していますが、この1年でリクエストの多かったベスト3をご紹介します。

- ① 鮭マヨ エビマヨを鮭で作りました♪
- ② さつまいものヨーグルト和え ヨーグルトでさっぱり♪
- ③ ジャージャー麺 甜面醬で本格的♪

他には、野菜を使用したメニューのリクエストが多くありました^^

ホームページには毎月、写真付きのレシピを掲載しています。そちらもぜひご覧ください😊

今年度の給食も最後の月となりました。センターの給食はいかがでしたか？

これからも、センターの給食が子ども達の成長のお手伝いになればと思っています。
1年間ありがとうございました。



～今月のおすすめメニュー～

“ブロッコリーのごまマヨ和え”

苦手な野菜も

ごまマヨソースでおいしく食べよう♪

<材料・子ども4人分>

- ・ブロッコリー 120g
- ・人参 30g
- ・レンコン 30g
- ・しめじ 20g
- ＊ごまマヨソース
- ★すりごま 小さじ1
- ★マヨネーズ 大さじ1
- ★薄口しょうゆ 小さじ1/2

①ブロッコリーは小房に切り分け、人参は千切り、しめじは細かく切り、レンコンは薄切りにして水にさらす。

それぞれ柔らかく茹で、粗熱を取っておく。

②ボールに材料をすべて入れ、ごまマヨソースで和える。

★ごまマヨソースの量はお好みで加減されてください。



西部療育センターのHPにて、『出汁の取り方』の動画をアップしています。ぜひご覧ください😊