



令和元年8月 献立表

福岡市立東部療育センター

日 曜	献立名	材 料 名			エネルギー
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 木	スパゲティナポリタン 夏野菜のグリル チキンスープ ヨーグルト りんごジュース 	★スパゲッティ／植 物油／オリーブ油	ウィンナー／★粉 チーズ／鶏肉／★ ヨーグルト	玉ねぎ／人参／ピーマン ／にんにく／かぼちゃ／ ズッキーニ／赤パプリカ ／マッシュルーム／水菜 ／りんごジュース	441
2 金	ご飯 フライドチキン マセドアンサラダ 味噌汁 スイカ 牛乳 	米／★薄力粉／植物 油／★マカロニ／★ マヨネーズ	鶏肉／★卵／★サラ ダチーズ／油揚げ／ 合わせ味噌／★牛乳	にんにく／しょうが／ きゅうり／コーン／人参 ／えのき／玉ねぎ／ねぎ ／すいか	512
5 月	ロールパン 魚のオープン焼き ささみと大葉のサラダ ミネストローネ キウイ 牛乳	★ロールパン／オ リーブ油／すりごま ／★マヨネーズ	魚／鶏ささ身／ウイ ンナー／★牛乳	にんにく／パセリ／きゅ うり／人参／しそ／玉ね ぎ／セロリ／トマト／キ ウイフルーツ	414
6 火	ご飯 豚肉と厚揚げの炒め煮 じゃが芋のバター焼き すまし汁 りんごゼリー 牛乳 	米／植物油／じゃが いも／★有塩バター ／★そうめん／三温 糖	豚肉／厚揚げ／ゼラ チン／★牛乳	しょうが／人参／チンゲ ン菜／玉ねぎ／ねぎ／り んごジュース	460
7 水	ご飯 牛肉のしぐれ煮 オクラのサラダ 味噌汁 メロン 牛乳 	米／植物油／三温糖	牛肉／★ロースハム ／木綿豆腐／合わせ 味噌／★牛乳	しょうが／玉ねぎ／オク ラ／きゅうり／人参／え のき／ねぎ／メロン	442
8 木	ご飯 鶏の香味焼き 胡瓜の酢の物 すまし汁 ぶどう 牛乳 	米／三温糖／ごま油	鶏肉／★かにかまぼ こ／★牛乳	しょうが／しそ／きゅう り／人参／えのき／しい たけ／玉ねぎ／水菜／ぶ どう	376
9 金	カレーライス ひじきのサラダ フライドポテト 元気ヨーグルト りんごジュース	米／じゃがいも／植 物油／★カレールウ ／三温糖	牛肉／★ロースハム ／★粉チーズ／★元 気ヨーグルト	玉ねぎ／人参／にんにく ／グリーンピース／干ひじ き／きゅうり／りんご ジュース	470
21 水	カレーライス ひじきのサラダ フライドポテト 元気ヨーグルト りんごジュース 	米／じゃがいも／植 物油／★カレールウ ／三温糖	牛肉／★ロースハム ／★粉チーズ／★元 気ヨーグルト	玉ねぎ／人参／にんにく ／グリーンピース／干ひじ き／きゅうり／りんご ジュース	470
22 木	ご飯 フライドチキン マセドアンサラダ 味噌汁 スイカ 牛乳 	米／★薄力粉／植物 油／★マカロニ／★ マヨネーズ	鶏肉／★卵／★サラ ダチーズ／油揚げ／ 合わせ味噌／★牛乳	にんにく／しょうが／ きゅうり／コーン／人参 ／えのき／玉ねぎ／ねぎ ／すいか	512

(★印はアレルギー除去対象食品です)

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			エネルギー
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
23 ／ 金	ロールパン 魚のオープン焼き ささみと大葉のサラダ ミネストローネ キウイ 牛乳	★ロールパン／オリーブ油／すりごま ／★マヨネーズ	魚／鶏ささ身／ウィンナー／★牛乳	にんにく／パセリ／きゅうり／人参／しそ／玉ねぎ／セロリ／トマト／キウイフルーツ	414
26 ／ 月	ご飯 豚肉と厚揚げの炒め煮 じゃが芋のバター焼き すまし汁 りんごゼリー 牛乳	米／植物油／じゃがいも／★有塩バター ／★そうめん／三温糖	豚肉／厚揚げ／ゼラチン／★牛乳	しょうが／人参／チンゲン菜／玉ねぎ／ねぎ／りんごジュース	460
27 ／ 火	ご飯 牛肉のしぐれ煮 オクラのサラダ 味噌汁 メロン 牛乳	米／植物油／三温糖 	牛肉／★ロースハム／木綿豆腐／合わせ味噌／★牛乳	しょうが／玉ねぎ／オクラ／きゅうり／人参／えのき／ねぎ／メロン	442
28 ／ 水	スパゲティナポリタン 夏野菜のグリル チキンスープ ヨーグルト りんごジュース 	★スパゲッティ／植物油／オリーブ油	ウィンナー／★粉チーズ／鶏肉／★ヨーグルト	玉ねぎ／人参／ピーマン／にんにく／かぼちゃ／ズッキーニ／赤パプリカ／マッシュルーム／水菜／りんごジュース	441
29 ／ 木	食パン りんごジャム ポークビーンズ フレンチサラダ コンソメスープ オレンジ 牛乳	★食パン／植物油／三温糖 	乾燥大豆／豚ひき肉／★ベーコン／ツナフレーク／★牛乳	りんごジャム／玉ねぎ／人参／キャベツ／きゅうり／パセリ／オレンジ	446
30 ／ 金	ご飯 鶏の香味焼き 胡瓜の酢の物 すまし汁 ぶどう 牛乳	米／三温糖／ごま油	鶏肉／★かにかまぼこ／★牛乳	しょうが／しそ／きゅうり／人参／えのき／しいたけ／玉ねぎ／水菜／ぶどう	376

※★印の食材は、当センターにおいて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。

※材料の都合により献立を変更することがあります。飲み物(牛乳など)は、年齢によって異なることがあります。

《夏バテ対策しよう!》

本格的な夏を迎え、毎日暑い日が続きますがいかがお過ごしでしょうか? 夏バテ対策には、バランスの良い食事、適切な水分摂取、そして十分な睡眠をとることが大切です。規則正しい生活をして、暑い夏を乗り切りましょう。

◎バランスの良い食事

- ・主食、主菜、副菜をそろえましょう
- ・幼児は胃が小さいため、一度にたくさん食べられないので、1日3食+おやつをきちんと食べましょう



◎適切な水分摂取

- ・甘いジュースを飲むと余計にのどが渴くので、水またはお茶を飲みましょう

◎十分な睡眠

- ・良質な睡眠を確保することで、成長ホルモンが分泌され、心身の発育を促します
- ・体力の回復

