

令和元年9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	
2 ／ 月	ジャージャー麺 トマトの中華サラダ すまし汁 ヨーグルト りんごジュース	★中華めん／ごま油 ／三温糖／片栗粉／ すりごま／植物油	豚ひき肉／赤みそ／ ツナフレーク／★ ヨーグルト	玉ねぎ／人参／ピーマン ／干しいたけ／しょう が／にんにく／トマト／ きゅうり／もやし／えの き／水菜／りんごジュ ース	519
3 ／ 火	ご飯 鶏のマーマレード焼き キャベツとコーンの炒め物 味噌汁 ぶどう 牛乳	米／植物油 	鶏肉／ウィンナー／ 木綿豆腐／合わせ味 噌／★牛乳	マーマレードジャム／ キャベツ／コーン／人参 ／にんにく／玉ねぎ／し いたけ／ねぎ／ぶどう	417
4 ／ 水	ご飯 豚肉の南部焼き みそドレッシングサラダ すまし汁 梨 牛乳	米／すりごま／三温 糖／ごま油／植物油	豚肉／★ロースハム ／米みそ／鶏肉／★ 牛乳	しょうが／キャベツ／ きゅうり／もやし／人参 ／玉ねぎ／水菜／梨	466
5 ／ 木	ご飯 チンジャオロース 南瓜のチーズ焼き 春雨スープ キウイ 牛乳	米／片栗粉／植物油 ／ごま油／三温糖／ オリーブ油／はるさ め 	牛肉／★とろける チーズ／★牛乳	ピーマン／赤パプリカ／ 黄パプリカ／玉ねぎ／に んにく／かぼちゃ／人参 ／しいたけ／ねぎ／キウ イフルーツ	506
6 ／ 金	食パン いちごジャム 魚のフライ ビーンズサラダ 野菜スープ バナナ 牛乳	★食パン／★薄力粉 ／★パン粉／植物油 ／三温糖／じゃがい も	魚／★卵／いんげん まめ／★ロースハム ／★牛乳	いちごジャム／きゅうり ／人参／玉ねぎ／ねぎ／ バナナ	493
9 ／ 月	ご飯 鶏の唐揚げ ひじきの煮物 味噌汁 ぶどう 牛乳	米／片栗粉／植物油 ／三温糖／じゃがい も 	鶏肉／大豆／油揚げ ／合わせ味噌／★牛 乳	しょうが／にんにく／干 ひじき／人参／いんげん ／えのき／玉ねぎ／ねぎ ／ぶどう	451
10 ／ 火	ご飯 煮魚 じゃが芋のりバター焼き けんちん汁 りんごゼリー 牛乳	米／三温糖／植物油 ／じゃがいも／★有 塩バター／里芋／ご ま油	★魚／青のり／木綿 豆腐／ゼラチン／★ 牛乳	しょうが／人参／しいた け／ごぼう／深ねぎ／り んごジュース	480
11 ／ 水	人参パン ビーフシチュー ちくわサラダ ミニトマト バナナ 牛乳	★人参パン／じゃが いも／植物油／★ハ ヤシルウ／★マヨ ネーズ 	牛肉／★スキムミル ク／★焼き竹輪／★ 牛乳	玉ねぎ／人参／いんげん ／トマト／パセリ／きゅ うり／もやし／ミニトマ ト／バナナ	461
12 ／ 木	ご飯 豆腐入り卵焼き 麻婆なす 味噌汁 元気ヨーグルト りんごジュース	米／三温糖／植物油 ／片栗粉	★卵／絹ごし豆腐／ ★スキムミルク／豚 ひき肉／赤みそ／油 揚げ／合わせ味噌／ ★元気ヨーグルト	なす／玉ねぎ／人参／深 ねぎ／しょうが／にんに く／干しいたけ／かぼ ちゃ／ねぎ／りんご ジュース	442

(★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	
13 ／ 金	ご飯 鶏のマーマレード焼き キャベツとコーンの炒め物 味噌汁 ぶどう 牛乳	米／植物油 	鶏肉／ウィンナー／ 木綿豆腐／合わせ味 噌／★牛乳	マーマレードジャム／ キャベツ／コーン／人参 ／にんにく／玉ねぎ／し いたけ／ねぎ／ぶどう	417
17 ／ 火	ジャージャー麺 トマトの中華サラダ すまし汁 ヨーグルト りんごジュース	★中華めん／ごま油 ／三温糖／片栗粉／ すりごま／植物油	豚ひき肉／赤みそ／ ツナフレーク／★ ヨーグルト	玉ねぎ／人参／ピーマン ／干ししいたけ／しょう が／にんにく／トマト／ きゅうり／もやし／えの き／水菜／りんごジュ ース	519
18 ／ 水	ご飯 チンジャオロース 南瓜のチーズ焼き 春雨スープ キウイ 牛乳 	米／片栗粉／植物油 ／ごま油／三温糖／ オリーブ油／はるさ め	牛肉／★とろける チーズ／★牛乳	ピーマン／赤パプリカ／ 黄パプリカ／玉ねぎ／に んにく／かぼちゃ／人参 ／しいたけ／ねぎ／キウ イフルーツ	506
19 ／ 木	ご飯 豚肉の南部焼き みそドレッシングサラダ すまし汁 梨 牛乳	米／すりごま／三温 糖／ごま油／植物油	豚肉／★ロースハム ／米みそ／鶏肉／★ 牛乳	しょうが／キャベツ／ きゅうり／もやし／人参 ／玉ねぎ／水菜／梨	466
20 ／ 金	《誕生会》 オムライス ウィンナー 胡瓜のごま和え 味噌汁 タルト りんごジュース	米／植物油／すりご ま／ごま油／さつま いも／栗／三温糖／ 上新粉	鶏肉／★卵／ウィン ナー／油揚げ／合わ せ味噌／豆乳	玉ねぎ／人参／きゅうり ／キャベツ／えのき／ね ぎ／りんごジュース	561
24 ／ 火	ご飯 鶏の唐揚げ ひじきの煮物 味噌汁 ぶどう 牛乳 	米／片栗粉／植物油 ／三温糖／じゃがい も	鶏肉／大豆／油揚げ ／合わせ味噌／★牛 乳	しょうが／にんにく／干 ひじき／人参／いんげん ／えのき／玉ねぎ／ねぎ ／ぶどう	451
25 ／ 水	ご飯 煮魚 じゃが芋のりバター焼き けんちん汁 りんごゼリー 牛乳	米／三温糖／植物油 ／じゃがいも／★有 塩バター／里芋／ご ま油	★魚／青のり／木綿 豆腐／ゼラチン／★ 牛乳	しょうが／人参／しいた け／ごぼう／深ねぎ／り んごジュース	480
26 ／ 木	食パン いちごジャム 魚のフライ ビーンズサラダ 野菜スープ バナナ 牛乳	★食パン／★薄力粉 ／★パン粉／植物油 ／三温糖／じゃがい も	魚／★卵／いんげん まめ／★ロースハム ／★牛乳	いちごジャム／きゅうり ／人参／玉ねぎ／ねぎ／ バナナ	493
27 ／ 金	ご飯 豆腐入り卵焼き 麻婆なす 味噌汁 元気ヨーグルト りんごジュース	米／三温糖／植物油 ／片栗粉	★卵／絹ごし豆腐／ ★スキムミルク／豚 ひき肉／赤みそ／油 揚げ／合わせ味噌／ ★元気ヨーグルト	なす／玉ねぎ／人参／深 ねぎ／しょうが／にんに く／干ししいたけ／かぼ ちゃ／ねぎ／りんご ジュース	442
30 ／ 月	人参パン ビーフシチュー ちくわサラダ ミニトマト バナナ 牛乳 	★人参パン／じゃが いも／植物油／★ハ ヤシルウ／★マヨ ネーズ	牛肉／★スキムミル ク／★焼き竹輪／★ 牛乳	玉ねぎ／人参／いんげん ／トマト／パセリ／きゅ うり／もやし／ミニトマ ト／バナナ	461

※★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。