

令和6年 5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(水) 21(火)	ハヤシライス	ごまドレサラダ フライドポテト ゼリー	米、ハヤシルウ ★ごまドレッシング フライドポテト デミソース、ゼリー	豚肉、★生クリーム ★牛乳、★カニカマ ★スキム	玉ねぎ、人参、トマト缶、りんご マッシュルーム缶、キャベツ グリーンピース、きゅうり	477
2(木) 17(金)	ごはん	タンダリーチキン 切干大根のマヨポン和え トマト、味噌汁、野菜ジュース	米、はちみつ ★マヨネーズ ぼん酢、★ごま	鶏肉、★ヨーグルト ツナ缶、厚揚げ 味噌	切干大根、人参、きゅうり トマト、白菜、小ネギ 野菜ジュース	432
7(火) 20(月)	ごはん	麻婆豆腐 胡瓜の酢の物 中華スープ、牛乳、バナナ	米、ごま油、春雨 片栗粉	木綿豆腐、豚肉 ★甜面醬、★スキム ★しらす干し、★牛乳 ★ベーコン、★錦糸卵	玉ねぎ、人参、干し椎茸 小ネギ、きゅうり、レモン(汁) 椎茸、バナナ、乾燥わかめ	500
8(水) 30(木)	ごはん	八宝菜 きゅうりの中華漬け にら玉スープ、飲むヨーグルト	米、ごま油 ウェイパー 片栗粉	豚肉、★えび、鶏肉 ★鶏卵、木綿豆腐 ★チーズ、かつお節 ★飲むヨーグルト	しいたけ、白菜、もやし 玉ねぎ、にんじん、インゲン 生姜、きゅうり、にら	446
9(木) 24(金)	ごはん	魚の揚げ煮 もやしの和え物、トマト 味噌汁、牛乳、オレンジ	米、みりん、ごま油 ★ごま、片栗粉	白身魚、★ハム ★錦糸卵、味噌 ★牛乳、油揚げ	生姜、きゅうり、もやし 人参、トマト、乾燥わかめ 大根、オレンジ	541
10(金) 23(木)	親子 うどん	さつま芋のきな粉和え トマト ヨーグルト	★うどん乾麺 三温糖、みりん さつま芋	鶏肉、高野豆腐 ★かまぼこ、★鶏卵 きな粉、★ヨーグルト	干し椎茸、玉ねぎ、人参 南瓜、トマト、小ネギ	466
13(月) 29(水)	パン	ミートオムレツ マカロニソテー キャベツのスープ、ゼリー	★パン、オリーブ油 ★バター、マカロニ ゼリー	豚肉、★鶏卵 ★チーズ、★牛乳 ウインナー ★ベーコン	玉ねぎ、人参、ピーマン ケチャップ、キャベツ、しめじ パセリ	519
14(火) 27(月)	ごはん	魚のごま焼きサクサク 肉じゃが 味噌汁、飲むヨーグルト	米、パン粉 ★ごま、じゃが芋 ★マヨネーズ	白身魚、★スキム 豚肉、厚揚げ、味噌 ★飲むヨーグルト	玉ねぎ、人参、グリーンピース 小ネギ	553
15(水) 28(火)	ごはん	チキン南蛮 粉ふき芋、トマト 味噌汁、ヨーク	米、小麦粉 植物油、★バター じゃが芋 ★マヨネーズ	鶏肉、★鶏卵 油揚げ、味噌 ★ヨーク	玉ねぎ、パセリ、トマト 茄子、人参、小ネギ	524
16(木) 31(金)	ごはん	ミートローフ 人参のごまマヨ和え すまし汁、プリン	米、パン粉 ★ごま、ごま油 ★マヨネーズ 里芋	牛肉、豚肉 ★チーズ、★牛乳 ★鶏卵、★カニカマ ★プリン	玉ねぎ、人参、椎茸、三つ葉 トマトケチャップ	470
22(水)	ごはん	牛肉のカレー炒め 大豆のサラダ すまし汁、プリン	米、三温糖 ★カレールウ ★マヨネーズ 里芋	牛肉、水煮大豆 ツナ缶、★プリン	玉ねぎ、しめじ、ピーマン 赤ピーマン、にんにく、人参 胡瓜、小松菜	499

【ご案内】給食のレシピをご希望の方は、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。
- ※都合により、献立を変更することがあります。おやつ、飲み物等は年齢によって異なることがあります。



♪ 美味しい出汁の取り方♪

◀材料▶ ★出来上がり…お吸い物で大人4人分

- ・昆布 9g (15cmくらい)
- ・かつお節 17g (水の2~4%)
- ・水 850ml



- 1、分量の水に昆布を入れて30分以上おいておく。
- 2、1を弱火にかけて、沸騰する直前に昆布を引き上げる。
- 3、2、が沸騰したらかつお節を入れて箸で少し沈め、再沸騰したら火を止める。
- 4、かつお節が少し沈むまで待ち、ざる等にキッチンペーパーを敷いてこす。

*センターでは、子どもたちの味覚を育て、薄味でも美味しく仕上がるように、昆布・いりこ・かつお節で取った「だし」を汁物や煮物に使用しています。

◎ポイント◎

- ・昆布についている白い粉は、うまみ成分なので水洗い不要
- ・こした後のかつお節の水分は絞らない(えぐみが出るため)
- ・出汁は傷みややすく風味も落ちるため、出来るだけその日のうちに使い切る

