



令和6年7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 ／ 月	ご飯 鶏そぼろ丼風 胡瓜のしらす和え のっぺい汁 ももゼリー 牛乳	米／植物油／三温糖／里芋	鶏ひき肉／カットわかめ ／★しらす干し／鶏肉も も／★牛乳	しょうが／玉ねぎ／きゅ うり／キャベツ／人参／ ごぼう／大根／しいたけ ／深ねぎ	415
2 ／ 火	人参パン 鶏のマーマレード焼き 青じそと豚肉のサラダ 冬瓜スープ バナナ 牛乳	★人参パン／植物油／★す りごま／★マヨネーズ 	鶏肉もも／豚肉スライ ス／鶏肉もも／★牛乳	マーマレードジャム／ きゅうり／人参／キャベ ツ／しそ／冬瓜／玉ねぎ ／水菜／★バナナ	437
3 ／ 水	ご飯 燻魚 小松菜のナムル 味噌汁 みかんゼリー 牛乳	米／片栗粉／植物油／三温 糖／ごま油／★すりごま／ じゃがいも	★魚／★かにかまフレ ク／合わせ味噌／★牛乳	ねぎ／しょうが／にんに く／小松菜／人参／もや し／きゅうり／玉ねぎ	438
4 ／ 木	ジャージャー麺 夏野菜のグリル わかめスープ 元気ヨーグルト りんごジュース 	★蒸し中華めん／ごま油／ 三温糖／片栗粉／オリーブ 油	豚ひき肉／赤みそ／乾燥 わかめ／★元気ヨーグル ト	玉ねぎ／人参／ピーマン ／干しいたけ／しょう が／にんにく／かぼちゃ ／ズッキーニ／赤パプリ カ／マッシュルーム(生) ／ねぎ／りんごジュース	430
5 ／ 金	ご飯 ツナの卵焼き 棒々鶏 けんちん汁 バナナ 牛乳	米／植物油／三温糖／★す りごま／ごま油 	★卵／★スキムミルク／ ★ツナフレーク／鶏ささ 身／米みそ／木綿豆腐／ ★牛乳	玉ねぎ／人参／きゅうり ／もやし／しいたけ／ご ぼう／大根／深ねぎ／★ バナナ	430
8 ／ 月	食パン いちごジャム ミートローフ ラタトゥイユ 野菜スープ ヨーグルト, りんごジュース	★食パン／植物油／★パン 粉／三温糖	牛ひき肉／豚ひき肉／★ 卵／★牛乳／ウィンナー ／鶏肉もも／★ヨーグル ト	いちごジャム／玉ねぎ／ 人参／グリーンピース／な す／トマト水煮缶／かぼ ちゃ／にんにく／キャベ ツ／りんごジュース	538
9 ／ 火	ご飯 回鍋肉 ジャーマンポテト すまし汁 ふじりんごゼリー 牛乳 	米／植物油／三温糖／じゃ がいも／★そうめん	豚肉スライス／米みそ／ ★ベーコン／★牛乳	しょうが／キャベツ／玉 ねぎ／人参／ピーマン／ 深ねぎ／ねぎ	420
10 ／ 水	ハヤシライス みそドレッシングサラダ とまと バナナ 牛乳	米／★ハヤシルウ／植物油 ／三温糖	牛肉スライス／★ロース ハム／米みそ／★牛乳	玉ねぎ／人参／トマト水 煮缶／マッシュルーム／ グリーンピース／にんにく ／キャベツ／きゅうり／ もやし／トマト／★バナ ナ	428
11 ／ 木	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 さつまいものバター醤油焼 味噌汁 キウイ 牛乳	米／植物油／三温糖／さつ まいも／★有塩バター	鶏肉もも／合わせ味噌／ ★牛乳	人参／玉ねぎ／冷凍いん げん／にんにく／しめじ ／ねぎ／キウイフルーツ	417
12 ／ 金	焼きそば 夏野菜のひき肉かけ オクラのお星様スープ 七夕お星さま三色ゼリー ヤクルト 誕生会	★焼きそばめん／植物油／三 温糖／片栗粉 	豚肉スライス／削り節／ 青のり／豚ひき肉／米み そ／ヤクルト	玉ねぎ／人参／もやし／ キャベツ／ねぎ／かぼ ちゃ／なす／オクラ／え のき／七夕お星さま三色 ゼリー	463
16 ／ 火	ご飯 鶏の香味焼き チャプチェ 豆腐の中華スープ バナナ 牛乳	米／三温糖／はるさめ／ご ま油／片栗粉	鶏肉もも／牛ひき肉／木 綿豆腐／★ロースハム／ ★牛乳	しょうが／ねぎ／人参／ 玉ねぎ／ピーマン／にん にく／★バナナ	420

(★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	
17 ／ 水	ご飯 鶏の甘辛煮 オクラの和え物 すまし汁 キャロットゼリー 牛乳	米／片栗粉／植物油／三温糖／★すりごま／キャロットゼリー	鶏肉もも／★牛乳	しそ／オクラ／きゅうり／人参／えのき／しいたけ／玉ねぎ／野菜 	414
18 ／ 木	ご飯 鶏そぼろ丼風 胡瓜のしらす和え のっぺい汁 ももゼリー 牛乳	米／植物油／三温糖／里芋 	鶏ひき肉／カットわかめ／★しらす干し／鶏肉もも／★牛乳	しょうが／玉ねぎ／きゅうり／キャベツ／人参／ごぼう／大根／しいたけ／深ねぎ	415
19 ／ 金	人参パン 鶏のマーマレード焼き 青じそと豚肉のサラダ 冬瓜スープ バナナ 牛乳	★人参パン／植物油／★すりごま／★マヨネーズ	鶏肉もも／豚肉スライス／鶏肉もも／★牛乳	マーマレードジャム／きゅうり／人参／キャベツ／しそ／冬瓜／玉ねぎ／野菜／★バナナ	437
22 ／ 月	ご飯 燻魚 小松菜のナムル 味噌汁 みかんゼリー 牛乳	米／片栗粉／植物油／三温糖／ごま油／★すりごま／じゃがいも	★魚／★かにかまフレーク／合わせ味噌／★牛乳	ねぎ／しょうが／にんにく／小松菜／人参／もやし／きゅうり／玉ねぎ 	438
23 ／ 火	ご飯 ツナの卵焼き 棒々鶏 けんちん汁 バナナ 牛乳	米／植物油／三温糖／★すりごま／ごま油 	★卵／★スキムミルク／★ツナフレーク／鶏ささ身／米みそ／木綿豆腐／★牛乳	玉ねぎ／人参／きゅうり／もやし／しいたけ／ごぼう／大根／深ねぎ／★バナナ	430
24 ／ 水	食パン いちごジャム ミートローフ ラタトゥイユ 野菜スープ ヨーグルト、りんごジュース	★食パン／植物油／★パン粉／三温糖	牛ひき肉／豚ひき肉／★卵／★牛乳／ウィンナー／鶏肉もも／★ヨーグルト	いちごジャム／玉ねぎ／人参／グリーンピース／なす／トマト水煮缶／かぼちゃ／にんにく／キャベツ／りんごジュース	538
25 ／ 木	ご飯 回鍋肉 ジャーマンポテト すまし汁 ふじりんごゼリー 牛乳	米／植物油／三温糖／じゃがいも／★そうめん 	豚肉スライス／米みそ／★ベーコン／★牛乳	しょうが／キャベツ／玉ねぎ／人参／ピーマン／深ねぎ／ねぎ	420
26 ／ 金	ハヤシライス みそドレッシングサラダ とまと バナナ 牛乳	米／★ハヤシルウ／植物油／三温糖 	牛肉スライス／★ロースハム／米みそ／★牛乳	玉ねぎ／人参／トマト水煮缶／マッシュルーム／グリーンピース／にんにく／キャベツ／きゅうり／もやし／トマト／★バナナ	428
29 ／ 月	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 さつまいものバター醤油焼 味噌汁 キウイ 牛乳	米／植物油／三温糖／さつまいも／★有塩バター	鶏肉もも／合わせ味噌／★牛乳 	人参／玉ねぎ／冷凍いんげん／にんにく／しめじ／ねぎ／キウイフルーツ	417
30 ／ 火	ジャージャー麺 夏野菜のグリル わかめスープ 元気ヨーグルト りんごジュース	★蒸し中華めん／ごま油／三温糖／片栗粉／オリーブ油	豚ひき肉／赤みそ／乾燥わかめ／★元気ヨーグルト	玉ねぎ／人参／ピーマン／干しいたけ／しょうが／にんにく／かぼちゃ／ズッキーニ／赤パプリカ／マッシュルーム(生)／ねぎ／りんごジュース	430
31 ／ 水	ご飯 鶏の香味焼き チャブチェ 豆腐の中華スープ バナナ 牛乳	米／三温糖／はるさめ／ごま油／片栗粉	鶏肉もも／牛ひき肉／木綿豆腐／★ロースハム／★牛乳	しょうが／ねぎ／人参／玉ねぎ／ピーマン／にんにく／★バナナ	420

※★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。