



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(木) 30(金)	ごはん	豆腐ハンバーグ 味噌かんぷら、トマト すまし汁、ヨーグルト	米、三温糖、片栗粉 パン粉、じゃが芋 ごま油、里芋	豚肉、木綿豆腐 ★鶏卵、米みそ ★牛乳、★ヨーグルト	玉ねぎ、人参、椎茸 乾燥わかめ、トマト、なめこ 小ネギ、ケチャップ	460
2(金) 22(木)	ごはん	鶏肉と野菜のマヨポン炒め 南瓜のごま煮 味噌汁、ゼリー	米、★マヨネーズ ★ねりごま、三温糖 ゼリー	鶏肉、★鶏卵 味噌	玉ねぎ、人参、しめじ えのき茸、枝豆、南瓜 生姜、小松菜	444
5(月) 27(火)	五目 そうめん	肉じゃが、トマト 牛乳 バナナ	ソーメン、三温糖 植物油、みりん じゃが芋	★錦糸卵、★ハム 鶏肉、★牛乳	きゅうり、人参、干し椎茸 玉ねぎ、グリーンピース トマト、バナナ	473
6(火) 28(水)	ごはん	豚肉のマリネ スイートポテトサラダ 味噌汁、プリン	米、三温糖 オリーブ油、さつま芋 ★マヨネーズ	豚肉、★チーズ ★ハム、厚揚げ、味噌 ★プリン	玉ねぎ、人参、しめじ ピーマン、パプリカ キャベツ、胡瓜、えのき茸 小ネギ	506
7(水) 23(金)	ごはん	かに玉風あんかけ 豚肉と野菜のソテー 中華スープ、飲むヨーグルト	米、三温糖、片栗粉 ★焼肉のたれ ごま油、春雨	★鶏卵、★カニカマ 豚肉、★ベーコン ★飲むヨーグルト	玉ねぎ、人参、もやし グリーンピース、キャベツ ピーマン、パプリカ、椎茸 乾燥わかめ、小ネギ	451
8(木) 21(水)	夏野菜 カレー	ツナサラダ フライドポテト ヨーク	米、★カレールウ フライドポテト 植物油 ★シーザードレ	豚肉、★ヨーグルト ★牛乳、ツナ缶 ★ヨーク	玉ねぎ、南瓜、なす、人参 トマト缶、ピーマン、りんご パプリカ、きゅうり、キャベツ みかん缶	529
9(金) 26(月)	パン	魚のフライ キャベツのサラダ ミネストローネスープ、野菜J	パン、小麦粉 パン粉、マカロニ ★フレンチドレ	白身魚、★鶏卵 ★ハム、★ベーコン	ケチャップ、キャベツ きゅうり、人参、玉ねぎ セロリ、トマト缶、パセリ 野菜ジュース	524
29(木)	ごはん	魚の梅照り焼き ひじきのサラダ、トマト 味噌汁、牛乳、オレンジ	米、三温糖、みりん ★ごま、★マヨネーズ	白身魚、★カニカマ 木綿豆腐、油揚げ 味噌、★牛乳	生姜、梅干し、ひじき 人参、きゅうり、トマト 青しそ、玉ねぎ、なす オレンジ	517

【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。

※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。



「野菜を食べやすくするための
センターでのひと工夫♪」

センターで提供しているサラダ類のキャベツやきゅうりは、
熱湯に2〜3分つけてから、流水で冷まして使用しています。
とても食べやすくなりますので、ぜひお試しください◎

「野菜の下処理」動画はこちらから↓↓

西部療育センターホームページより

「いただきます」→「給食動画①〜④」→「野菜の下処理」
からご覧いただけます◎

* 福島県の郷土料理「味噌かんぷら」*

味噌かんぷらとは、福島県の一部の地域で馬鈴薯
(じゃが芋の種類)を「かんぷら」と呼びます。セン
ターでは、蒸したじゃが芋に甘めの味噌をからめて作り
ます。蒸した芋を油で炒めるとコクが出て更に美味しく
できます^^

～今月のおすすめメニュー～

“豚肉のマリネ”

冷蔵庫で
冷やしても◎

<材料・子ども4人分>

- ・豚肉 150g ★薄口しょうゆ 小さじ1.5
- ・人参 40g ★濃口しょうゆ 小さじ0.5
- ・玉ねぎ 120g ★リンゴ酢 小さじ1
- ・しめじ 20g ★三温糖 小さじ1
- ・赤パプリカ 10g ★鶏がらスープ 小さじ0.5

①豚肉は食べやすい大きさに切り、んにくすり
おろしと酒(分量外)をなじませておく。人参は短冊
切り、玉ねぎは5ミリ幅のスライス、しめじは小さ
めに切り、赤ピーマンは薄切りにする。

②オリーブ油で豚肉を炒める。豚肉に火が通った
ら玉ねぎを炒める。玉ねぎが柔らかくなったら、
粗熱を取っておく。その他の野菜は電子レンジ等
で加熱(蒸す)し粗熱を取っておく。

③ボールに★の調味料を合わせ、その中に②の材
料を入れて優しく全体をまぜ合わせる。