



# 令和6年度 9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	
2(月)	ごはん	焼肉風 レモン酢和え 春雨と卵のスープ、プリン	米、ごま油 春雨、片栗粉 ★焼肉のたれ	牛肉、★カニカマ ★鶏卵、★ハム ★プリン	生姜、にんにく、玉ねぎ 人参、キャベツ、ピーマン パプリカ、きゅうり、レモン みかん缶、小ネギ	467
3(火) 18(水)	ごはん	魚の野菜マリネ マカロニソテー 味噌汁、野菜ジュース	米、植物油、三温糖 片栗粉、マカロニ オリーブ油、バター	白身魚、ウインナー 味噌、厚揚げ	きゅうり、玉ねぎ、トマト パプリカ(赤・黄)、パセリ 人参、小ネギ 野菜ジュース	522
4(水) 24(火)	ハヤシ ライス	ごまドレサラダ フライドポテト 牛乳、オレンジ	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	豚肉、★生クリーム ★牛乳、★カニカマ	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、オレンジ	546
5(木) 20(金)	ごはん	なす味噌炒め 中華風冷奴、すまし汁 ヨーグルト	米、ごま油 三温糖、みりん ★ごま、片栗粉 里芋	豚肉、白味噌、豆腐 ★スキム、★ハム ★ヨーグルト	なす、玉ねぎ、人参 ピーマン、小ネギ、レモン 小松菜、なめこ	452
6(金) 19(木)	ごはん	五目卵焼き 無限ポテト 味噌汁、プリン	米、三温糖 ごま油 じゃが芋、バター	★鶏卵、木綿豆腐 ツナ缶、★プリン 味噌	玉ねぎ、人参、ひじき たけのこ水煮、干し椎茸 枝豆、南瓜、えのき茸 小ネギ	439
9(月) 17(火)	ごはん	鶏肉のごま味噌焼き 切干大根のマヨボネ和え、トマト にら玉スープ、牛乳、バナナ	米、はちみつ ★ごま、ごま油 ★マヨネーズ 片栗粉	鶏肉、白味噌 ツナ缶、★鶏卵 ★牛乳	切干大根、人参、きゅうり トマト、にら、玉ねぎ バナナ	518
10(火) 25(水)	ごはん	麻婆豆腐 バンバンジーサラダ 中華スープ、ゼリー	米、片栗粉、三温糖 ごま油、★ごま ゼリー	豚肉、木綿豆腐 鶏肉、白味噌 甜面醬、★スキム	玉ねぎ、人参、小ネギ 干し椎茸、もやし きゅうり、乾燥わかめ しめじ、えのき茸	445
11(水) 26(木)	パン	チキンカツ コールスローサラダ レタスとトマトのスープ、ヨーグルト	★パン、パン粉 小麦粉、植物油 ★フレンチドレ	鶏肉、★鶏卵、★ハム ★カニカマ ★ヨーグルト	パセリ、キャベツ、人参 きゅうり、レタス、玉ねぎ トマト缶、生椎茸	515
12(木) 27(金)	カレー うどん	南瓜のサラダ トマト、ヨーク	★うどん麺 ★カレールー ★マヨネーズ	鶏肉、★チーズ ★ハム、★ヨーク	玉ねぎ、人参、えのき茸 きゅうり、南瓜、トマト	459
13(金) 30(月)	ごはん	魚のピザ じゃがいものそぼろ煮 味噌汁、ゼリー	米、オリーブ油 じゃが芋、植物油 三温糖、ゼリー	白身魚、★チーズ 豚肉、油揚げ、味噌	玉ねぎ、人参、トマト缶 ピーマン、白菜、小ネギ マッシュルーム缶 グリーンピース	491

【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。



## \*暑い日が続く食事について\*

暦の上ではもう秋ですが、まだまだ暑い日が続きますね。暑い日が続くと食が細くなり夏バテしやすくなりますが、日頃からバランスのよい食事をとって、残暑にも負けない体づくりを心掛けましょう。

### • ビタミンB群とたんぱく質を補給しましょう

エネルギー代謝に必要なビタミンB群とたんぱく質が不足しないようにしましょう。豚肉、豆類、雑穀は、たんぱく質やビタミンB群が豊富です。



### • 夏野菜を食べましょう

夏野菜を食べて水分やビタミン類を補給しましょう。食欲アップには料理の見栄えも大切です。カラフルな夏野菜を取り入れて、彩りよく仕上げましょう。



## ～今月のおすすめメニュー～ “切干大根のマヨ和え”

<材料・子ども4人分>

- ・切干大根 20g ※マヨネーズ 大さじ2
- ・きゅうり 50g ※ぼん酢 小さじ1
- ・人参 30g ・すりごま 小さじ1
- ・ツナ缶 30g

1. 切干大根は水で戻した後小さく切り、鍋に切干大根と水、三温糖と薄口しょうゆ(各小さじ1/2)を加えて柔らかくなるまで煮る。きゅうりは千切りにして熱湯に通し水で冷まし水気を絞る。人参は千切りにして茹で粗熱を取る。ツナ缶はほぐしておく。切干大根が柔らかくなったらザルなどにとり冷ましておく。
2. ボールに材料を入れて※の合わせ調味料でよく和える。最後にすりごまを加え軽く混ぜ合わせる。