

令和6年10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 ／ 火	ご飯 鶏肉のトマトチーズ焼き ツナとブロッコリーのソテ キャベツとコーンのスープ バナナ 牛乳	米／植物油／じゃがいも	鶏肉もも／★とろけるチーズ／★ツナフレーク／★牛乳	にんにく／しょうが／ブロッコリー／人参／玉ねぎ／キャベツ／コーン／パセリ／★バナナ	426
2 ／ 水	食パン りんごジャム 魚のカレームニエル みそドレッシングサラダ きのこスープ ヨーグルト、りんごジュース	★食パン／片栗粉／★有塩バター／三温糖／植物油 	★魚／★ロースハム／米みそ／鶏肉もも／★ヨーグルト	りんごジャム／キャベツ／きゅうり／もやし／人参／えのき／しいたけ／玉ねぎ／りんごジュース	437
3 ／ 木	ご飯 麻婆豆腐 大学いも 卵スープ バナナ 牛乳	米／三温糖／植物油／片栗粉／さつまいも／★ごま(いり)	絹ごし豆腐／豚ひき肉／赤みそ／乾燥わかめ／★卵／★牛乳	玉ねぎ／人参／深ねぎ／ねぎ／しょうが／にんにく／干しいたけ／★バナナ	499
4 ／ 金	ご飯 塩唐揚げ 根菜のそぼろ煮 すまし汁 ぶどうゼリー 牛乳	米／三温糖／片栗粉／植物油	鶏肉もも／豚ひき肉／★牛乳 	しょうが／にんにく／大根／人参／ごぼう／れんこん／しいたけ／玉ねぎ／水菜	465
7 ／ 月	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き れんこんのきんぴら すまし汁 りんごゼリー 牛乳	米／三温糖／調合油／★すりごま／植物油	鶏肉もも／米みそ／ゼラチン／★牛乳	しょうが／れんこん／人参／干ひじき／冷凍いんげん／玉ねぎ／えのき／ねぎ／りんごジュース	424
8 ／ 火	ロールパン クリームシチュー さつまいものオープン焼き ゆでブロッコリー バナナ 牛乳	★ロールパン／じゃがいも／★薄力粉／★有塩バター／植物油／さつまいも	鶏肉もも／★牛乳／ウィンナー／★とろけるチーズ	玉ねぎ／人参／大根／パセリ／ブロッコリー／★バナナ 	416
9 ／ 水	ご飯 和風オムレツ 里芋の煮物 すまし汁 キウイ 牛乳	米／植物油／さといも／三温糖／★そうめん 	★卵／鶏ひき肉／★スキムミルク／豚肉スライス／★牛乳	玉ねぎ／人参／水菜／干しいたけ／いんげん／ねぎ／★キウイフルーツ	467
10 ／ 木	ご飯 ハンバーグ ポテトときのこのグリル 鶏肉とキャベツのスープ 元気ヨーグルト りんごジュース	米／植物油／★パン粉／じゃがいも／オリブ油	牛ひき肉／豚ひき肉／★卵／★牛乳／★ベーコン／鶏肉もも／★元気ヨーグルト	玉ねぎ／人参／しめじ／にんにく／キャベツ／パセリ／りんごジュース	506
11 ／ 金	おにぎり 魚のフライ スパゲッティサラダ オニオンスープ かぼちゃプリン ヤクルト	米／植物油／★薄力粉／★パン粉／★スパゲッティ／★マヨネーズ	焼きのり／★魚／★牛乳／★ロースハム／北海道産かぼちゃプリン／ヤクルト	きゅうり／人参／玉ねぎ／ねぎ	466
15 ／ 火	ご飯 豚肉の南部焼き のりチーズサラダ 味噌汁 みかん 牛乳	米／★すりごま／三温糖／植物油／★マヨネーズ	豚肉スライス／★サラダチーズ／きざみごのり／油揚げ／合わせ味噌／★牛乳	しょうが／キャベツ／きゅうり／人参／玉ねぎ／なす／ねぎ／みかん	496
16 ／ 水	ジャージャー麺 野菜のグリル 青梗菜スープ 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／じゃがいも／オリブ油／植物油	豚ひき肉／赤みそ／鶏肉もも／★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／冷凍いんげん／チンゲン菜／キャベツ／りんごジュース	484

(★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 ／ 木	カレーライス フレンチサラダ フライドポテト バナナ 牛乳	米／じゃがいも／植 物油／★カレールウ ／三温糖	牛肉スライス／★ ロースハム／★粉 チーズ／★牛乳	玉ねぎ／人参／グリン ピース／キャベツ／ きゅうり／★バナナ 	489
18 ／ 金	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き れんこんのきんぴら すまし汁 りんごゼリー 牛乳	米／三温糖／調合油 ／★すりごま／植物 油	鶏肉もも／米みそ／ ゼラチン／★牛乳	しょうが／れんこん／ 人参／干ひじき／冷凍 いんげん／玉ねぎ／え のき／ねぎ／りんご ジュース	424
21 ／ 月	ご飯 豚肉の南部焼き のりチーズサラダ 味噌汁 みかん 牛乳	米／★すりごま／三 温糖／植物油／★マ ヨネーズ	豚肉スライス／★サ ラダチーズ／きざみ のり／油揚げ／合わ せ味噌／★牛乳	しょうが／キャベツ／ きゅうり／人参／玉ね ぎ／なす／ねぎ／みか ん	496
22 ／ 火	ご飯 麻婆豆腐 大学いも 卵スープ バナナ 牛乳	米／三温糖／植物油 ／片栗粉／さつまい も／★ごま(いり)	絹ごし豆腐／豚ひき 肉／赤みそ／乾燥わ かめ／★卵／★牛乳	玉ねぎ／人参／深ねぎ ／ねぎ／しょうが／に んにく／干しいたけ ／★バナナ	499
23 ／ 水	ご飯 塩唐揚げ 根菜のそぼろ煮 すまし汁 ぶどうゼリー 牛乳	米／三温糖／片栗粉 ／植物油 	鶏肉もも／豚ひき肉 ／★牛乳	しょうが／にんにく／ 大根／人参／ごぼう／ れんこん／しいたけ／ 玉ねぎ／水菜	465
24 ／ 木	食パン りんごジャム 魚のカレームニエル みそドレッシングサラダ きのこスープ ヨーグルト、りんごジュース	★食パン／★薄力粉 ／★有塩バター／三 温糖／植物油	★魚／★ロースハム ／米みそ／鶏肉もも ／★ヨーグルト	りんごジャム／キャベ ツ／きゅうり／もやし ／人参／えのき／しい たけ／玉ねぎ／りんご ジュース	437
25 ／ 金	カレーライス フレンチサラダ フライドポテト バナナ 牛乳	米／じゃがいも／植 物油／★カレールウ ／三温糖	牛肉スライス／★ ロースハム／★粉 チーズ／★牛乳	玉ねぎ／人参／グリン ピース／キャベツ／ きゅうり／★バナナ	489
28 ／ 月	ご飯 鶏肉のトマトチーズ焼き ツナとブロッコリーのソテ キャベツとコーンのスープ バナナ 牛乳	米／植物油／じゃが いも 	鶏肉もも／★とろけ るチーズ／★ツナフ レーク／★牛乳	にんにく／しょうが／ ブロッコリー／人参／ 玉ねぎ／キャベツ／ コーン／パセリ／★バ ナナ	426
29 ／ 火	ご飯 和風オムレツ 里芋の煮物 すまし汁 キウイ 牛乳	米／植物油／さとい も／三温糖／★そう めん	★卵／鶏ひき肉／★ スキムミルク／豚肉 スライス／★牛乳	玉ねぎ／人参／水菜／ 干しいたけ／いんげ ん／ねぎ／★キウイフ ルーツ	467
30 ／ 水	ご飯 ハンバーグ ポテトときのこのグリル 鶏肉とキャベツのスープ 元気ヨーグルト りんごジュース	米／植物油／★パン 粉／じゃがいも／オ リーブ油	牛ひき肉／豚ひき肉 ／★卵／★牛乳／★ ベーコン／鶏肉もも ／★元気ヨーグルト	玉ねぎ／人参／しめじ ／にんにく／キャベツ ／パセリ／りんご ジュース	506
31 ／ 木	ロールパン クリームシチュー さつまいものオープン焼き ゆでブロッコリー バナナ 牛乳	★ロールパン／じゃ がいも／★薄力粉／ ★有塩バター／植物 油／さつまいも	鶏肉もも／★牛乳／ ウィンナー／★とろ けるチーズ	玉ねぎ／人参／大根／ パセリ／ブロッコリー ／★バナナ 	416

※★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。