



令和6年12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	
2 ／ 月	ご飯 魚のおろし煮 肉じゃが すまし汁 みかん、牛乳 	米／片栗粉／植物油 ／三温糖／じゃがい も	★魚／牛肉／木綿豆 腐／★牛乳	大根／人参／玉ねぎ／干 しいたけ／グリーンピー ス／えのき／ねぎ／みか ん	444
3 ／ 火	食パン、りんごジャム 照り焼きチキン フレンチサラダ ポトフ ヨーグルト りんごジュース	★食パン／植物油／ 三温糖	鶏肉もも／豚肉／★ ヨーグルト 	りんごジャム／しょうが ／キャベツ／きゅうり／ 人参／レモン／玉ねぎ／ かぶ／パセリ／りんご ジュース	422
4 ／ 水	カレーライス こまつなサラダ フライドポテト 野菜とくだものゼリー 牛乳	米／じゃがいも／植 物油／★カレールウ ／★マヨネーズ	牛肉／★ツナフレ ーク／★粉チーズ／★ 牛乳	玉ねぎ／人参／グリン ピース／小松菜／キャベ ツ／きゅうり／コーン／ 野菜とくだものゼリー	549
5 ／ 木	ご飯 回鍋肉 南瓜のチーズ焼き わかめスープ バナナ、牛乳	米／植物油／三温糖 ／オリーブ油／ごま 油	豚肉／米みそ／★と ろけるチーズ／乾燥 わかめ／★牛乳	しょうが／キャベツ／玉 ねぎ／人参／ピーマン／ 深ねぎ／かぼちゃ／ねぎ ／★バナナ	446
6 ／ 金	ご飯 豆腐入り卵焼き ひじきの煮物 味噌汁 キウイ 牛乳 	米／植物油／三温糖	★卵／絹ごし豆腐／ ★スキムミルク／豚 肉／油揚げ／合わせ 味噌／★牛乳	干ひじき／人参／いんげ ん／玉ねぎ／しいたけ／ ねぎ／★キウイフルーツ	433
9 ／ 月	ロールパン ポテトグラタン みそドレッシングサラダ チキンスープ りんごゼリー 牛乳	★ロールパン／じゃ がいも／植物油／★ 薄力粉／★有塩バ ター／三温糖	鶏肉もも／★牛乳／ ★スキムミルク／★ とろけるチーズ／★ ロースハム／米みそ ／ゼラチン	マッシュルーム／玉ねぎ ／人参／キャベツ／きゅ うり／もやし／りんご ジュース 	457
10 ／ 火	ご飯 和風ミートローフ 切り干し大根の和え物 のっぺい汁 みかん 牛乳 	米／植物油／★パン 粉／三温糖／里芋	豚ひき肉／鶏ひき肉 ／木綿豆腐／米みそ ／★ツナフレーク／ 鶏肉もも／★牛乳	玉ねぎ／人参／切干しだ いこん／きゅうり／ごぼ う／大根／しいたけ／深 ねぎ／みかん	465
11 ／ 水	みそラーメン さつま芋の甘辛煮 元気ヨーグルト りんごジュース	★中華めん／ごま油 ／植物油／さつまい も／片栗粉／三温糖	豚肉／赤みそ／米み そ／★元気ヨーグル ト	玉ねぎ／人参／もやし／ しょうが／にんにく／り んごジュース	400
12 ／ 木	ご飯 鶏そぼろ丼風 冬野菜のグリル 豚汁 野菜とくだものゼリー 牛乳 	米／植物油／三温糖 ／オリーブ油／さと いも	鶏ひき肉／ウィン ナー／豚肉／合わせ 味噌／★牛乳	しょうが／玉ねぎ／かぼ ちゃ／人参／にんにく／ 大根／しいたけ／ごぼ う／深ねぎ／野菜とくだも のゼリー	491
13 ／ 金	にこにこパン ビーフシチュー ツナサラダ ブロッコリーのオイル焼き りんごムース りんごジュース 《誕生会》	★ロールパン／粉糖 ／じゃがいも／植物 油／★ハヤシルウ／ ★マヨネーズ／オ リーブ油	牛肉／★スキムミル ク／★ツナフレーク ／★牛乳	玉ねぎ／人参／いんげ ん／トマト／パセリ／キャ ベツ／きゅうり／コーン ／ブロッコリー／りんご ジュース	457

(★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	
16 ／ 月	カレーライス こまつなサラダ フライドポテト 野菜とくだものゼリー 牛乳	米／じゃがいも／植 物油／★カレールウ ／★マヨネーズ 	牛肉／★ツナフレ ーク／★粉チーズ／★ 牛乳	玉ねぎ／人参／グリン ピース／小松菜／キャ ベツ／きゅうり／コーン／ 野菜とくだものゼリー	549
17 ／ 火	ご飯 魚のおろし煮 肉じゃが すまし汁 みかん 牛乳	米／片栗粉／植物油 ／三温糖／じゃがい も	★魚／牛肉／木綿豆 腐／★牛乳 	大根／人参／玉ねぎ／干 しいたけ／グリンピー ス／えのき／ねぎ／みか ん	444
18 ／ 水	ご飯 回鍋肉 南瓜のチーズ焼き わかめスープ バナナ 牛乳	米／植物油／三温糖 ／オリーブ油／ごま 油	豚肉／米みそ／★と ろけるチーズ／乾燥 わかめ／★牛乳	しょうが／キャベツ／玉 ねぎ／人参／ピーマン／ 深ねぎ／かぼちゃ／ねぎ ／★バナナ	446
19 ／ 木	食パン りんごジャム 照り焼きチキン フレンチサラダ ポトフ ヨーグルト りんごジュース	★食パン／植物油／ 三温糖 	鶏肉もも／豚肉／★ ヨーグルト	りんごジャム／しょうが ／キャベツ／きゅうり／ 人参／レモン／玉ねぎ／ かぶ／パセリ／りんご ジュース	422
20 ／ 金	ご飯 和風ミートローフ 切り干し大根の和え物 のっぺい汁 みかん 牛乳	米／植物油／★パン 粉／三温糖／里芋	豚ひき肉／鶏ひき肉 ／木綿豆腐／米みそ ／★ツナフレーク／ 鶏肉もも／★牛乳	玉ねぎ／人参／切干しだ いこん／きゅうり／ごぼ う／大根／しいたけ／深 ねぎ／みかん	465
23 ／ 月	ご飯 豆腐入り卵焼き ひじきの煮物 味噌汁 キウイ 牛乳 	米／植物油／三温糖	★卵／絹ごし豆腐／ ★スキムミルク／豚 肉／油揚げ／合わせ 味噌／★牛乳	干ひじき／人参／いんげ ん／玉ねぎ／しいたけ／ ねぎ／★キウイフルーツ	433
24 ／ 火	ロールパン ポテトグラタン みそドレッシングサラダ チキンスープ りんごゼリー 牛乳	★ロールパン／じゃ がいも／植物油／★ 薄力粉／★有塩パ ター／三温糖	鶏肉もも／★牛乳／ ★スキムミルク／★ とろけるチーズ／★ ロースハム／米みそ ／ゼラチン	マッシュルーム／玉ねぎ ／人参／キャベツ／きゅ うり／もやし／りんご ジュース	457
25 ／ 水	ご飯 フライドチキン マカロニサラダ 根菜のスープ いちごケーキ ヤクルト 《クリスマス会》	米／★薄力粉／植物 油／★マカロニ／★ マヨネーズ 	鶏肉もも／★卵／★ ロースハム／★ホ イップクリーム／ヤ クルト	にんにく／しょうが／ きゅうり／人参／玉ねぎ ／ごぼう／しいたけ／い ちご	598
26 ／ 木	みそラーメン さつま芋の甘辛煮 元気ヨーグルト りんごジュース	★中華めん／ごま油 ／植物油／さつまい も／片栗粉／三温糖	豚肉／赤みそ／米み そ／★元気ヨーグル ト	玉ねぎ／人参／もやし／ しょうが／にんにく／り んごジュース 	400

※★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。

