



令和6年度 12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) 17(火)	ごはん	魚の揚げ煮 キャベツとわかめの酢の物 塩ちゃんこ汁、ヨーグ	米、片栗粉、植物油 三温糖、★ごま	白身魚、★錦糸卵 鶏肉、厚揚げ ★ヨーグ	キャベツ、きゅうり、人参 乾燥わかめ、レモン 白菜、三つ葉	474
3(火) 23(月)	ごはん	干草焼き レンコンとツナの甘辛炒め 味噌汁、牛乳、バナナ	米、じゃが芋 植物油、三温糖	★鶏卵、鶏肉、ツナ缶 ★スキム、味噌★牛乳	玉ねぎ、人参、三つ葉 乾燥しいたけ、レンコン いんげん、乾燥わかめ バナナ	500
4(水) 26(木)	冬野菜 カレー	フレンチサラダ フライドポテト 野菜ジュース	米、じゃが芋 ★カレーウ ★フレンチドレ フライドポテト	豚肉、★ヨーグルト ★牛乳、★ハム ★チーズ	玉ねぎ、人参、かぶ ごぼう、ピーマン、トマト缶 りんご、キャベツ、きゅうり 野菜ジュース	567
5(木) 18(水)	ごはん	春雨のそぼろ煮 さつまいもの白和え たまごスープ、ヨーグルト	米、春雨、片栗粉 ごま油、★ごま さつまい	豚肉、木綿豆腐 ★鶏卵、★ハム ★ヨーグルト	キャベツ、人参、ピーマン しめじ、ほうれん草 玉ねぎ、えのき茸、小ネギ	458
6(金) 16(月)	ちゃん ぽん	さつまいもとりんごの 重ね煮 ブロッコリー、プリン	★中華麺、さつまい ウエイパー、ごま油 バター、★マヨネーズ	★エビ、豚肉 ★かまぼこ、★牛乳 ★プリン	キャベツ、もやし、玉ねぎ 干し椎茸、人参、小ネギ ブロッコリー、りんご	514
9(月) 24(火)	ごはん	タンドリーチキン マカロニサラダ かぶのポトフ、ゼリー	米、植物油 はちみつ、マカロニ ★マヨネーズ、ゼリー	鶏肉、★ヨーグルト ★錦糸卵、ウインナー ★ハム	きゅうり、人参、レモン 玉ねぎ、かぶ、キャベツ パセリ	434
10(火)	ごはん	青椒肉絲 胡瓜の中華漬け 春雨スープ、プリン	米、片栗粉、ごま油 三温糖、春雨	豚肉、甜麵醬 ★チーズ、かつお節 ★ベーコン、★プリン	ピーマン、パプリカ たけのこ水煮、玉ねぎ きゅうり、えのき茸 人参、小ネギ	476
11(水) 19(木)	ごはん	チキンカツ ごまドレサラダ 白菜のスープ、りんご	米、小麦粉 パン粉、植物油 ★ごまドレッシング	鶏肉、★鶏卵 ★カニカマ、★ベーコン	キャベツ、きゅうり、人参 白菜、玉ねぎ、小ネギ りんご	452
12(木) 20(金)	パン	もみの木ハンバーグ パンプキンサラダ、ブロッコリー お星さまのスープ、三色ゼリー	パン、★マヨネーズ 星型麩、オリーブ油 スパゲティ、バター ゼリー	もみの木ハンバーグ ★チーズ、★ベーコン	南瓜、きゅうり、人参 干しぶどう、ブロッコリー 玉ねぎ、トマト缶、パセリ	567
13(金) 25(水)	ごはん	鮭のムニエルレモンバターソース 和風ジャーマンポテト のっぺい汁、牛乳、みかん	米、バター じゃが芋、オリーブ油 里芋、片栗粉	鮭、★ベーコン ★しらす干し、豚肉 ★牛乳	レモン、パセリ、玉ねぎ 椎茸、大根、人参、ごぼう みかん、小ネギ	501

【ご案内】カレンダー式の献立表やレシピもご用意出来ますので、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。



～12月の行事食(クリスマスメニュー)～

- ・もみの木ハンバーグ
- ・パンプキンサラダ
- ・スパソテー、ブロッコリー
- ・お星さまのトマトスープ
- ・サンタさんの三色ゼリー です😊



12(木)・20(金)の2回を予定しています。
お楽しみに♪♪♪

～今月のおすすめメニュー～ “レンコンとツナの甘辛炒め”

<材料・子ども4人分>

- ・レンコン 160g
- ・ツナ缶 40g
- ・さやいんげん 20g
- ・三温糖 小さじ1/2
- ・薄口しょうゆ 小さじ1/2
- ・料理酒 小さじ1/2
- ・植物油 小さじ1

<作り方>

- ① レンコンは小さめの薄切りにして水にさらし、柔らかく茹でる。人参はいちょう切りにする。
- ② レンコンと人参を炒めて、火が通ったら合わせ調味料を加え、更にツナとさやいんげんを加えて全体を炒め合わせる。



西部療育センターのHPにも
レシピを掲載していますので、ぜひご覧ください♪