



# 令和7年1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	
6 ／ 月	ハヤシライス かぶのマリネ フライドポテト バナナ 牛乳 	米／★ハヤシルウ／植物油／オリーブ油／三温糖／じゃがいも	牛肉スライス／★ロースハム／★粉チーズ／★牛乳	玉ねぎ／人参／トマト水煮缶／マッシュルーム／グリーンピース／にんにく／かぶ／きゅうり／★バナナ	475
7 ／ 火	ご飯 魚の照り焼き 人参のきんぴら けんちん汁 みかん 牛乳	米／三温糖／★すりごま／植物油／ごま油	★魚／豚肉スライス／木綿豆腐／★牛乳	しょうが／人参／いんげん／しいたけ／ごぼう／大根／深ねぎ／みかん 	405
8 ／ 水	ご飯 鶏の唐揚げ 里芋の煮物 味噌汁 りんごゼリー 牛乳	米／片栗粉／植物油／さといも／三温糖	鶏肉もも／豚肉スライス／乾燥わかめ／合わせ味噌／ゼラチン／★牛乳	しょうが／にんにく／人参／いんげん／玉ねぎ／えのき／ねぎ／りんごジュース	458
9 ／ 木	人参パン ポークチャップ コールスローサラダ 白菜スープ ヨーグルト 牛乳	★人参パン／植物油／★マヨネーズ	豚肉スライス／★ベーコン／★ヨーグルト／★牛乳	玉ねぎ／しょうが／キャベツ／きゅうり／人参／コーン／白菜	512
10 ／ 金	ご飯 牛丼風 さつま芋の豆腐和え 味噌汁 バナナ 牛乳	米／植物油／三温糖／さつまいも	牛肉スライス／絹ごし豆腐／米みそ／合わせ味噌／★牛乳	玉ねぎ／人参／ねぎ／しめじ／ほうれん草／えのき／★バナナ	462
14 ／ 火	ご飯 松風焼き なます すまし汁 元気ヨーグルト りんごジュース 	米／植物油／★パン粉／三温糖／★すりごま	豚ひき肉／★卵／★スキムミルク／米みそ／★かにかまフレーク／★元気ヨーグルト	玉ねぎ／人参／きゅうり／大根／えのき／ねぎ／りんごジュース	414
15 ／ 水	食パン りんごジャム ウィンナーオムレツ ツナとブロッコリーのソテー チキンスープ みかん、牛乳	★食パン／植物油／じゃがいも	★卵／ウィンナー／★スキムミルク／★ツナフレーク／鶏肉もも／★牛乳	りんごジャム／玉ねぎ／人参／ブロッコリー／キャベツ／パセリ／みかん	408
16 ／ 木	カレーうどん 白菜のごま和え ぶどうゼリー 牛乳	★うどん／植物油／★カレールウ／★すりごま／三温糖	鶏肉もも／油揚げ／★削り節／★牛乳	玉ねぎ／人参／トマト水煮缶／白菜／きゅうり	369
17 ／ 金	ご飯 イタリアンチキン 野菜のマセドアンサラダ 根菜のスープ カップdeヤクルト りんごジュース 《誕生会》	米／植物油／じゃがいも／★マヨネーズ	鶏肉もも／牛ひき肉／★とろけるチーズ／★ロースハム	にんにく／玉ねぎ／トマト水煮缶／きゅうり／コーン／人参／ごぼう／しいたけ／りんごジュース	511

(★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	
20 ／ 月	ご飯 魚の西京焼き 大根の海苔和え すまし汁 野菜とくだものゼリー 牛乳	米／三温糖／植物 油／ごま油	★魚／米みそ／★ 削り節／きざみの り／鶏肉もも／★ 牛乳	大根／水菜／人参／しい たけ／玉ねぎ／ねぎ／ 	407
21 ／ 火	ご飯 鶏の唐揚げ 里芋の煮物 味噌汁 りんごゼリー 牛乳	米／片栗粉／植物 油／さといも／三 温糖	鶏肉もも／豚肉ス ライス／乾燥わか め／合わせ味噌／ ゼラチン／★牛乳	しょうが／にんにく／人 参／いんげん／玉ねぎ／ えのき／ねぎ／りんご ジュース	458
22 ／ 水	ハヤシライス かぶのマリネ フライドポテト バナナ 牛乳	米／★ハヤシルウ ／植物油／オリ ブ油／三温糖／ じゃがいも	牛肉スライス／★ ロースハム／★粉 チーズ／★牛乳	玉ねぎ／人参／トマト水 煮缶／マッシュルーム／ グリーンピース／にんにく ／かぶ／きゅうり／★パ ナナ	475
23 ／ 木	ご飯 魚の照り焼き 人参のきんぴら けんちん汁 みかん 牛乳	米／三温糖／★す りごま／植物油／ ごま油	★魚／豚肉スライ ス／木綿豆腐／★ 牛乳	しょうが／人参／いんげ ん／しいたけ／ごぼう／ 大根／深ねぎ／みかん	405
24 ／ 金	人参パン ポークチャップ コールスローサラダ 白菜スープ ヨーグルト 牛乳	★人参パン／植物 油／★マヨネーズ	豚肉スライス／★ ベーコン／★ヨー グルト／★牛乳	玉ねぎ／しょうが／キャ ベツ／きゅうり／人参／ コーン／白菜	512
27 ／ 月	ご飯 松風焼き なます すまし汁 元気ヨーグルト りんごジュース	米／植物油／★パ ン粉／三温糖／★ すりごま	豚ひき肉／★卵／ ★スキムミルク／ 米みそ／★かにか まフレーク／★元 気ヨーグルト	玉ねぎ／人参／きゅうり ／大根／えのき／ねぎ／ りんごジュース 	414
28 ／ 火	食パン りんごジャム ウインナーオムレツ ツナとブロッコリーのソテー チキンスープ みかん、牛乳	★食パン／植物油 ／じゃがいも	★卵／ウィンナー ／★スキムミルク ／★ツナフレーク ／鶏肉もも／★牛 乳	りんごジャム／玉ねぎ／ 人参／ブロッコリー／ キャベツ／パセリ／みか ん	408
29 ／ 水	ご飯 魚の西京焼き 大根の海苔和え すまし汁 いちごムース 牛乳	米／三温糖／植物 油／ごま油	★魚／米みそ／★ 削り節／きざみの り／鶏肉もも／★ 牛乳	大根／水菜／人参／しい たけ／玉ねぎ／ねぎ／★ キウイフルーツ	407
30 ／ 木	ご飯 牛丼風 さつま芋の豆腐和え 味噌汁 バナナ 牛乳	米／植物油／三温 糖／さつまいも 	牛肉スライス／絹 ごし豆腐／米みそ ／合わせ味噌／★ 牛乳	玉ねぎ／人参／ねぎ／し めじ／ほうれん草／えの き／★バナナ	462
31 ／ 金	カレーうどん 白菜のごま和え ぶどうゼリー 牛乳	★うどん／植物油 ／★カレールウ／ ★すりごま／三温 糖	鶏肉もも／油揚げ ／★削り節／★牛 乳	玉ねぎ／人参／トマト水 煮缶／白菜／きゅうり	369

※★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。