



令和7年

1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	
6(月) 28(火)	ハヤシライス	ツナサラダ フライドポテト 野菜ジュース	米、ハヤシルウ デミグラスソース ★シーザードレ フライドポテト	豚肉、★生クリーム ★牛乳、ツナ缶	玉ねぎ、人参、りんご トマト缶、マッシュルーム缶 Gピース、みかん缶、きゅうり キャベツ、パプリカ、野菜J	530
7(火) 22(水)	ごはん	麻婆春雨 かに玉風 わかめスープ、ヨーグルト	米、春雨、ごま油 片栗粉、三温糖	豚肉、★鶏卵 ★カニカマ、★スキム ★ヨーグルト	玉ねぎ、人参、干し椎茸 ニラ、小ネギ、乾燥わかめ えのき茸	431
8(水) 20(月)	ごはん	炒り豆腐 かぶのサラダ じゃがべえ汁、プリン	米、★フレンチドレ じゃが芋、バター 三温糖	鶏肉、★鶏卵、★ハム 木綿豆腐、★ベーコン 味噌、★プリン	玉ねぎ、人参、干し椎茸 かぶ、グリーンピース、りんご きゅうり、パセリ、しめじ	481
9(木) 24(金)	味噌 煮込み うどん	スイートポテトサラダ ブロッコリー ゼリー	★うどん麺、植物油 三温糖、みりん ★マヨネーズ さつま芋、ゼリー	豚肉、油揚げ、味噌 ★チーズ	しょうが、白菜、干し椎茸 小松菜、ごぼう、白ネギ 人参、キャベツ、きゅうり ブロッコリー	437
10(金) 27(月)	ごはん	魚のゆず味噌かけ もやしの和え物 すまし汁、飲むヨーグルト	米、片栗粉、三温糖 ★ごま、植物油 ごま油	白身魚、白味噌 ★ハム、★錦糸卵 木綿豆腐 ★飲むヨーグルト	ゆず、きゅうり、人参 もやし、椎茸、乾燥わかめ 玉ねぎ	513
14(火) 29(水)	パン	鶏肉と蓮根のグラタン ごまドレサラダ 野菜スープ、ゼリー	★パン、マカロニ ★ごまドレッシング ゼリー	鶏肉、★ベーコン ★生クリーム、★チーズ ★カニカマ	玉ねぎ、人参、れんこん トマト缶、パセリ、キャベツ きゅうり、白菜、椎茸 えのき茸	469
15(水) 23(木)	ごはん	鶏肉のから揚げ 白雪サラダ、飲むヨーグルト 根菜と生姜のぽかぽか汁	米、植物油、三温糖 片栗粉、みりん ★マヨネーズ	鶏肉、おから ツナ缶、厚揚げ ★飲むヨーグルト	きゅうり、赤ピーマン えのき茸、レモン、大根 人参、ごぼう、生姜 小ネギ	461
16(木) 31(金)	ごはん	豆腐ハンバーグおろしソース 粉ふき芋、トマト コンソメスープ、プリン	米、三温糖 パン粉、植物油 バター、じゃが芋	豚肉、木綿豆腐 ★牛乳、★鶏卵 ★プリン	玉ねぎ、椎茸、大根 小ネギ、トマト、キャベツ 人参、パセリ	467
17(金) 30(木)	ごはん	豚肉と大豆のメキシコ風 春雨サラダ 味噌汁、牛乳、バナナ	米、オリーブ油 春雨、★マヨネーズ 三温糖	豚肉、大豆水煮 ★ハム、厚揚げ 味噌、★牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン きゅうり、キャベツ えのき茸、小ネギ、バナナ	535
21(火)	ごはん	鮭のサワーソース焼き 温野菜サラダ 味噌汁、牛乳、りんご	米、★マヨネーズ 三温糖 ★フレンチドレッシング	鮭、★ハム ★ヨーグルト、油揚げ 味噌、★牛乳	キャベツ、パセリ、レモン ブロッコリー、パプリカ、人参 南瓜、大根、玉ねぎ 小ネギ、りんご	494

【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。

～ 全国の雑煮のお話 ～

一般的に餅の入った汁物が雑煮と呼ばれ、主に正月などハレの日に食べられます。よく知られているものだけでも、100種を超えるほど多様になっています。

特徴的な地域として、北海道は明治時代に開拓使が置かれ、全国から人々が集まった影響で多種多様な雑煮が食べられており、沖縄では古来から食べる習慣がなかったとか。

また、お雑煮を食べるときは両端が細長くなっている祝い箸というものを使いますが、一方を人が使い、もう片方を神様が使う「神人共食」を表すとても縁起の良い箸なのです。

機会があれば、各地のお雑煮を作ってみてはいかがでしょうか◎



～ 今月のおすすめメニュー～

“魚のゆず味噌かけ”

＜材料・子ども4人分＞

- | | | | |
|------|---------|------|------|
| ・白身魚 | 60g 4切れ | ◎米みそ | 大さじ1 |
| ・塩 | 小さじ1/4 | ◎料理酒 | 大さじ1 |
| ・料理酒 | 大さじ1 | ◎三温糖 | 小さじ2 |
| ・片栗粉 | 適量 | ・ゆず | 小1個 |
| ・植物油 | 適量 | | |

- 魚は塩と料理酒で下味をつけておく。ゆずはよく洗い、皮は薄くむいたものを千切りにして、果汁は絞って漉しておく。
- 鍋に出し汁と◎の材料を入れて、ヘラ等で混ぜながら弱火で火を通す。(アルコールをとばす)火を止めて果汁と皮(適量)を加えてまぜる。
- ①、の魚に片栗粉を薄くつけて油で揚げ、②、のソースをかける。