



おにはや!  
ふくはう

令和7年

2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	
3(月) 25(火)	ごはん	切干大根入り卵焼き 肉じゃが けんちん汁、ゼリー	米、ごま油 じゃが芋、三温糖 里芋、ゼリー	★鶏卵、ツナ缶、豚肉 厚揚げ	切干大根、玉ねぎ、人参 グリーンピース、大根、ごぼう 椎茸、三つ葉	464
4(火) 19(水)	クリーム スパ	さつま芋と南瓜のサラダ ブロッコリー 飲むヨーグルト	スパゲティ麺 オリーブ油、バター さつま芋、★ルー ★マヨネーズ	鶏肉、★ベーコン ★チーズ、★ヨーグルト ★牛乳 ★飲むヨーグルト	しめじ、えのき、玉ねぎ 人参、マッシュルーム缶 パセリ、南瓜、胡瓜 レーズン、ブロッコリー	487
5(水) 27(木)	ごはん	魚の梅照り焼き 大豆のサラダ 大根そぼろ汁、牛乳、バナナ	米、三温糖 ごま油 ★マヨネーズ	白身魚、蒸し大豆 ツナ缶、鶏肉 ★牛乳	梅肉、人参、胡瓜、大根 小松菜、バナナ	567
6(木) 21(金)	豆の キーマ カレー	ごまドレサラダ フライドポテト 野菜ジュース	米、植物油 ★カレールー ★ごまドレッシング フライドポテト	豚肉、蒸し大豆 ★カニカマ	玉ねぎ、人参、ピーマン トマト缶、赤パプリカ りんご、キャベツ、きゅうり 野菜ジュース	514
7(金) 17(月)	ごはん	厚揚げとキャベツの回鍋肉 バンバンジーサラダ 春雨スープ、ヨーク	米、ごま油 ★ごま、春雨 三温糖	豚肉、甜面醬 米みそ、★スキム 鶏肉、★ベーコン 厚揚げ、★ヨーク	キャベツ、玉ねぎ、人参 ピーマン、もやし、きゅうり 椎茸、小松菜	460
10(月) 18(火)	パン	魚のカレーフライ コールスローサラダ コンソメスープ、牛乳、みかん	パン、小麦粉 パン粉、植物油 ★フレンチドレ	白身魚、★ハム ★鶏卵、★牛乳	パセリ、キャベツ、きゅうり 人参、白菜、椎茸、玉ねぎ みかん	564
12(水) 20(木)	ごはん	焼きメンチカツ マカロニソテー 味噌汁、ゼリー	米、植物油 パン粉、みりん 片栗粉、マカロニ バター、ゼリー	牛肉、豚肉、★鶏卵 木綿豆腐、ウインナー 味噌	キャベツ、玉ねぎ、人参 ピーマン、パセリ、南瓜 えのき茸、小ネギ	457
13(木) 28(金)	ごはん	豚肉の韓国風炒め 白菜とリンゴのサラダ 味噌汁、プリン	米、じゃが芋、ごま油 ★焼肉のたれ オリーブ油	豚肉、★チーズ ★ハム、油揚げ 味噌、★プリン	玉ねぎ、キャベツ、人参 ピーマン、白菜、りんご 胡瓜、干しぶどう、パセリ 大根、小ネギ	476
14(金) 26(水)	ごはん	油淋鶏(ユーリンチー) しらすのサラダ 味噌ミルクスープ、ヨーグルト	米、片栗粉、植物油 ごま油、はちみつ じゃが芋 ★和風ドレッシング	鶏肉、★しらす干し ウインナー、★牛乳 味噌、★ヨーグルト	にんにく、しょうが、長ネギ キャベツ、きゅうり、人参 しめじ、玉ねぎ、パセリ	499

【ご案内】レシピを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。

### 給食室での食中毒対策

食中毒といえば梅雨の時期から夏にかけてのイメージですが、寒い時期でも発生します。センターの給食室でも日々対策を行い、食中毒予防に努めています。

- ① 清潔な服装・マスクを着用し、爪ブラシを使用し丁寧に手を洗ってアルコール消毒します。
- ② 果物や調理済の食品の取り扱いには使い捨て手袋を使用します。
- ③ 食品は加熱後に中心温度計で計測します。(85℃以上)
- ④ 包丁・まな板・器具等は用途別に分け使用します。
- ⑤ 保菌者にならないよう、生肉や二枚貝は食べないようにしています。

### ～今月のおすすめメニュー～

#### “切干大根入り卵焼き”

<材料・子ども4人分>

- |             |            |           |       |
|-------------|------------|-----------|-------|
| ・卵          | 180g(3～4個) | ・薄口醤油     | 小さじ1  |
| ・玉ねぎ(みじん切り) | 40g        | ・塩        | 少々    |
| ・人参(みじん切り)  | 40g        | ・みりん      | 小さじ1  |
| ・切干大根       | 8g         | ・出し汁      | 100cc |
| ・ツナ缶        | 40g        | ・植物油(炒め用) | 適量    |

- ① 切干大根は水洗いし、十分なぬるま湯で戻して細かく切り柔らかく煮る。鍋に油をひき、人参・玉ねぎを炒める。ツナ缶と切干大根(煮汁は捨てる)を加えて、出し汁と調味料で味付けする。→粗熱を取る
- ② ボールに卵を割りほぐし、①を加えて良く混ぜる。
- ③ 鉄板にクッキングシートを敷き、②を流し入れて160度のオーブンで、中までしっかり火が通るまで焼く。

※フライパンで、厚焼き玉子のように焼いても良いでしょう

