



# 令和7年 3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) 14(金)	パン	スペイン風オムレツ ごまドレサラダ 根菜スープ、飲むヨーグルト	パン、じゃが芋 オリーブ油 ★ごまドレ、マカロニ	★ハム、★チーズ ★鶏卵、★生クリーム ★カニカマ、★ベーコン ★牛乳、★飲むヨーグルト	玉ねぎ、グリーンピース キャベツ、きゅうり、人参 トマト、南瓜、大根、パセリ	478
4(火) 12(水)	ごはん	お花の豆腐ハンバーグ 南瓜と豚肉の煮物 ブロッコリーツナ和え 花麩のすまし汁、三食ゼリー	米、三温糖、片栗粉 里芋、紅梅花麩 三色ゼリー	花型ハンバーグ 豚肉、厚揚げ ツナ缶	南瓜、人参、枝豆 ブロッコリー、しめじ 三つ葉	446
5(水) 17(月)	ごはん	麻婆豆腐 もやしの和え物 中華スープ、牛乳、バナナ	米、片栗粉、ごま油 ★ごま、春雨 三温糖	木綿豆腐、豚肉 ★スキム、甜麵醬 ★ハム、★錦糸卵 ★ベーコン、★牛乳	玉ねぎ、人参、小ネギ 干し椎茸、きゅうり もやし、生椎茸、バナナ	516
6(木) 21(金)	ごはん	豚肉の生姜焼き カレーマカロニソテー トマト、味噌汁、ゼリー	米、三温糖、片栗粉 ごま油、マカロニ バター、じゃが芋 ゼリー	豚肉、ウインナー 油揚げ、味噌	玉ねぎ、ピーマン パプリカ、人参、パセリ トマト、乾燥わかめ	441
7(金) 24(月)	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 ★フレンチドレ デミソース フライドポテト	豚肉、★生クリーム ★スキム、★牛乳 ツナ缶	玉ねぎ、人参、キャベツ マッシュルーム缶、りんご トマト水煮、グリーンピース きゅうり、みかん缶、野菜J	512
10(月) 18(火)	ごはん	魚のフライ 春雨の酢の物 すまし汁、プリン	米、小麦粉、パン粉 植物油、三温糖 片栗粉、春雨 ★ごま、ごま油	白身魚、★鶏卵 ★ハム、★錦糸卵 木綿豆腐、★プリン	きゅうり、なめこ、玉ねぎ 人参、三つ葉	525
11(火) 19(水)	かしわ うどん	さつまいものレモン煮 温野菜のごまマヨ和え ヨーグルト	うどん乾麺 三温糖、みりん ★ごま、さつまいも ★マヨネーズ	鶏肉、★かまぼこ ★ヨーグルト	玉ねぎ、人参、小ネギ 干し椎茸、レモン 干しブドウ、ブロッコリー レンコン、しめじ	488
13(木)	ごはん	鶏肉と大根のカレー醤油煮 ひじきのナムル、豚汁 ヨーク	米、★カレールウ じゃが芋、★ごま ごま油、さつまいも	鶏肉、厚揚げ 豚肉、味噌 ★ヨーク	大根、人参、インゲン 乾燥ひじき、きゅうり 白菜、ごぼう、小ネギ	429

【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。

※都合により、献立を変更することがあります。おやつ、飲み物等は年齢によって異なることがあります。



## ～3月の行事食(春のお祝いメニュー)～

- ・お花の豆腐ハンバーグ
- ・南瓜と豚肉の煮物
- ・ブロッコリーのツナ和え
- ・花麩のすまし汁
- ・桃の花三色ゼリー

です😊



4(火)、12(水)の2回を予定しています。

お楽しみに♪♪♪



今年度の給食も最後の月となりました。センターの給食はいかがでしたか？  
これからも、センターの給食が子ども達の成長のお手伝いになればと思っています。

1年間ありがとうございました。



## ～今月のおすすめメニュー～

### “温野菜のごまマヨ和え”

<材料・子ども4人分>

- |         |      |         |        |
|---------|------|---------|--------|
| ・ブロッコリー | 120g | ★マヨネーズ  | 大さじ2   |
| ・人参     | 30g  | ★三温糖    | 小さじ1/3 |
| ・れんこん   | 35g  | ★薄口しょうゆ | 小さじ1/3 |
| ・しめじ    | 20g  | ★すりごま   | 小さじ1   |
| ・すりごま   | 小さじ1 |         |        |

- ①ブロッコリーは小房に切り分ける。人参は千切り、しめじは石づきを取り小さく切り、れんこんは薄いちょう切りにして水にさらす。
- ②野菜はそれぞれ柔らかく茹で、粗熱を取っておく。
- ③ボウルに全ての材料を入れて全体をよく混ぜた後、★ごまマヨネーズで和える。



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♪