令和7年　　5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	
1(木) 16(金)	カレーうどん	スイートポテトサラダ トマト ゼリー	★うどん乾麺 ★カレールウ マヨネーズ さつま芋、ゼリー	鶏肉、★チーズ	玉ねぎ、人参、えのき茸 きゅうり、キャベツ、トマト	463
2(金) 15(木)	パン	豆腐とチーズのオムレツ 人参のごまマヨ炒め 野菜スープ、牛乳、バナナ	★パン、マヨネーズ ★バター、片栗粉 ★ごま、じゃが芋 ごま油	木綿豆腐、鶏卵 ★ベーコン★スキム ★チーズ ★牛乳	玉ねぎ、人参、しめじ グリンピース、キャベツ、セロリ バナナ	524
7(水) 20(火)	ごはん	ミートローフ マカロニソテー、トマト 味噌汁、給食ムース	米、パン粉 ★バター、片栗粉 マカロニ	牛肉、豚肉、★牛乳 ★チーズ、鶏卵 ウインナー、味噌 厚揚げ、★給食ムース	玉ねぎ、人参、パセリ、トマト 白菜、トマトケチャップ 小ネギ	507
8(木) 23(金)	ごはん	麻婆豆腐 ツナとキャベツの中華和え 春雨スープ、ヨーク	米、ごま油、春雨 片栗粉	木綿豆腐、豚肉 甜面醤、★スキム ツナ缶、★ベーコン ★ヨーク	玉ねぎ、人参、★干し椎茸 小ネギ、キャベツ、きゅうり	441
9(金) 22(木)	ごはん	魚の揚げ煮 もやしの和え物 味噌汁、ヨーグルト	米、みりん、ごま油 ★ごま、片栗粉	白身魚、★ハム 錦糸卵、味噌 油揚げ、★ヨーグルト	生姜、きゅうり、もやし 人参、乾燥わかめ、大根	491
12(月) 28(水)	ごはん	チキン南蛮 粉ふき芋、トマト コンソメスープ、プリン	米、小麦粉 植物油、★バター じゃが芋 マヨネーズ	鶏肉、鶏卵 ウインナー、★プリン	玉ねぎ、パセリ、トマト 南瓜、大根	552
13(火) 30(金)	ハヤシライス	ごまドレサラダ フライドポテト ヨーグルト	米、ハヤシルウ ★ごまドレッシング フライドポテト デミソース	豚肉、★生クリーム ★牛乳、★スキム カニカマ ★ヨーグルト	玉ねぎ、人参、トマト缶、りんご マッシュルーム缶、キャベツ グリンピース、きゅうり	551
14(水) 26(月)	ごはん	魚のごま焼きサクサク 肉じゃが 味噌汁、飲むヨーグルト	米、パン粉 ★ごま、じゃが芋 マヨネーズ	白身魚、★スキム 豚肉、木綿豆腐 味噌、★飲むヨーグルト	玉ねぎ、人参、グリンピース 乾燥わかめ	525
19(月) 27(火)	ごはん	八宝菜 きゅうりの中華漬け すまし汁、牛乳、バナナ	米、ごま油 ウェイパー 片栗粉	豚肉、えび ★チーズ、かつお節 ★牛乳	しいたけ、白菜、もやし 玉ねぎ、にんじん、インゲン 生姜、きゅうり、玉ねぎ しめじ、小ネギ、バナナ	445
21(水) 29(木)	ごはん	豚肉の野菜炒め 南瓜の含め煮 すまし汁、ゼリー	米、ごま油 ★焼肉のたれ 三温糖、ゼリー	豚肉、木綿豆腐	キャベツ、玉ねぎ、人参 もやし、パプリカ、ピーマン 南瓜、なめこ、三つ葉	431

【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。

＊センターでは・・・
子どもたちの味覚を育て、薄味でも美味しく仕上がるように、**昆布・いりこ・かつお節**で取った「出汁」を煮物や汁物などに使用しています。

♪ 美味しい出汁の取り方 ♪

≪材料≫ ★出来上がり…お吸い物で大人４人分
- 昆布　　９ｇ(15㎝くらい)　　・水　　850ml
- かつお節　１７ｇ(水の2～4%)

1、分量の水に昆布を入れて３０分以上おいておく。
2、1を弱火にかけて、沸騰する直前に昆布を引き上げる。
3、2、が沸騰したらかつお節を入れて箸で少し沈め、再沸騰したら火を止める。
4、かつお節が少し沈むまで待ち、ざる等にキッチンペーパーを敷いてこす。

ポイント♪

- 昆布についている白い粉は、うまみ成分なので水洗い不要
- こした後のかつお節の水分は絞らない(えぐみが出るため)
- 出汁は傷みやすく風味も落ちるため、出来るだけその日のうちに使い切ること