



令和7年度

8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(金) 28(木)	ごはん	鶏肉と野菜のマヨポン炒め 南瓜のごま煮 味噌汁、ヨーグルト	米、マヨネーズ ★ねりごま、三温糖	鶏肉、鶏卵 味噌、★ヨーグルト	玉ねぎ、人参、しめじ えのき茸、枝豆、南瓜 生姜、小松菜	455
4(月) 27(水)	パン	スペイン風オムレツ マカロニソテー コンソメスープ、牛乳、バナナ	★パン、じゃが芋 オリーブ油、マカロニ ★バター	鶏卵、★チーズ ★スキム、★牛乳 ウインナー、★ベーコン ★ハム、★生クリーム	玉ねぎ、グリーンピース 人参、パセリ、キャベツ セロリ、バナナ	555
5(火) 25(月)	ごはん	豚肉のマリネ スイートポテトサラダ 味噌汁、ゼリー	米、三温糖 オリーブ油、さつま芋 マヨネーズ、ゼリー	豚肉、★チーズ 厚揚げ、味噌	玉ねぎ、人参、しめじ ピーマン、パプリカ キャベツ、胡瓜、えのき茸 小ネギ	493
6(水) 26(火)	ごはん	魚のフライ ささみと梅のさっぱりサラダ ミネストローネスープ 飲むヨーグルト	米、小麦粉 パン粉、植物油 春雨、★ごま マカロニ	白身魚、鶏卵 ささみ、ウインナー かつお節 ★飲むヨーグルト	ケチャップ、きゅうり、人参 玉ねぎ、梅肉、セロリ トマト缶、パセリ	517
7(木) 22(金)	ジャージャー 麺	ツナバンバンジー トマト、プリン	★中華麺、ごま油 片栗粉、★ごま	豚肉、甜麺醬 ★スキム、ツナ缶 米味噌、★プリン	玉ねぎ、人参、生姜 にんにく、ピーマン、椎茸 もやし、きゅうり、トマト	463
8(金) 20(水)	夏野菜 カレー	ごまドレサラダ フライドポテト 野菜ジュース	米、★カレールウ フライドポテト 植物油 ★ごまドレ	豚肉、★ヨーグルト ★牛乳、カニカマ	玉ねぎ、南瓜、なす、人参 トマト缶、りんご、パプリカ きゅうり、キャベツ 野菜ジュース	499
21(木) 29(金)	ごはん	豆腐ハンバーグ 味噌かんぷら、トマト すまし汁、ゼリー	米、三温糖、片栗粉 パン粉、じゃが芋 ごま油、里芋、ゼリー	豚肉、木綿豆腐 鶏卵、米みそ ★牛乳	玉ねぎ、人参、椎茸 乾燥わかめ、トマト、なめこ 小ネギ、ケチャップ	420

【ご案内】給食の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。



「野菜を食べやすくするための センターでのひと工夫♪」

センターでは、野菜の切り方もメニューによって変えています。ご家庭と比べると、とても小さく驚かれる方も多ようです。動画にてご紹介していますので、ぜひご覧ください

「野菜の切り方」動画はこちらから↓↓



西部療育センターホームページより

「メニュー」

↓
「動画を見る」

↓
「きらきら・のびのびちゃんねる(動画)」

からご覧いただけます😊

～今月のおすすめメニュー～ “じゃが芋の味噌かんぷら”

<材料・子ども4人分>

- ・じゃがいも 200g
 - ・ごま油 適量
 - ・米みそ 小さじ2
 - ・三温糖 小さじ2
 - ・かつお出汁 小さじ2
- } 合わせる

- ① じゃが芋は皮をむいて食べやすい大きさ(乱切り)に切り、水にさらしてから蒸し器などでやわらかく蒸す。(茹でてでもよい)
- ② 鍋(又はフライパン)を熱しごま油を引き①のじゃが芋を入れ軽く炒める。火を止めて合わせ味噌を入れて全体にからめる。

* 福島県の郷土料理「味噌かんぷら」*

味噌かんぷらとは、福島県の一部の地域で馬鈴薯(じゃが芋の種類)を「かんぷら」と呼ぶそうです。皮付きの小ぶりなじゃが芋を油で炒める事が多いようですが、センターでは、子ども達が食べやすいように皮をむいて蒸したじゃが芋をごま油で炒め、甘めの味噌をからめて作ります^^