



## 令和7年8月 献立表

福岡市立東部療育センター

| 日<br>曜       | 献立名  | 材 料 名   |   |   | エネルギー |
|--------------|--|---|---|---|-------|
|              |  | 熱や力になるもの  | 血や肉や骨になるもの  | 体の調子を整えるもの  |       |
| 1<br>/<br>金  | ご飯<br>魚のマヨネーズ焼き<br>青じそと豚肉のサラダ<br>味噌汁<br>バナナ<br>牛乳          | 米/★マヨネーズ/<br>ごま油<br>                 | ★魚/豚肉スライス<br>/油揚げ/合わせ味<br>噌/★牛乳   | しょうが/きゅうり/人<br>参/しそ/玉ねぎ/しい<br>たけ/ねぎ/バナナ   | 479   |
| 4<br>/<br>月  | ジャージャー麺<br>かぼちゃのグリル<br>中華スープ<br>元気ヨーグルト<br>りんごジュース         | ★蒸し中華めん/ご<br>ま油/三温糖/片栗<br>粉/植物油   | 豚ひき肉/赤みそ/<br>鶏肉もも/★元気<br>ヨーグルト<br> | 玉ねぎ/人参/ピーマン<br>/干しいたけ/しょう<br>が/にんにく/かぼちゃ<br>/いんげん/チンゲン菜<br>/りんごジュース   | 442   |
| 5<br>/<br>火  | ご飯<br>鶏肉のごま付け焼き<br>キャベツの中華和え<br>味噌汁<br>すいか<br>牛乳           | 米/三温糖/すりご<br>ま/ごま油<br>              | 鶏肉もも/★かにか<br>まフレーク/合わせ<br>味噌/★牛乳  | しょうが/キャベツ/<br>きゅうり/人参/玉ねぎ<br>/えのき/ねぎ/すいか  | 386   |
| 6<br>/<br>水  | ご飯<br>なすと豚肉の味噌炒め<br>さつまいものバター焼き<br>すまし汁<br>キウイ<br>牛乳       | 米/植物油/三温糖<br>/さつまいも/★有<br>塩バター  | 豚肉スライス/米み<br>そ/★牛乳<br>           | なす/玉ねぎ/人参/<br>ピーマン/しょうが/し<br>いたけ/水菜/★キウイ<br>フルーツ  | 443   |
| 7<br>/<br>木  | 食パン<br>いちごジャム<br>フライドチキン<br>フレンチサラダ<br>豆乳スープ<br>いちごムース, 牛乳 | ★食パン/★薄力粉<br>/植物油/三温糖<br>          | 鶏肉もも/★卵/鶏<br>肉もも/豆乳/★牛<br>乳   | いちごジャム/にんにく<br>/しょうが/キャベツ/<br>きゅうり/人参/コーン<br>/玉ねぎ/パセリ   | 463   |
| 8<br>/<br>金  | ご飯<br>ハンバーグ<br>春雨サラダ<br>すまし汁<br>りんごゼリー<br>牛乳               | 米/植物油/★パン<br>粉/はるさめ/★マ<br>ヨネーズ/三温糖  | 牛ひき肉/豚ひき肉<br>/★卵/★牛乳/★<br>ローズハム/木綿豆<br>腐/ゼラチン   | 玉ねぎ/人参/きゅうり<br>/えのき/ねぎ/りんご<br>ジュース<br> | 536   |
| 20<br>/<br>水 | 夏野菜カレー<br>みそドレッシングサラダ<br>フライドポテト<br>ヨーグルト<br>牛乳            | 米/植物油/★カ<br>レールウ/三温糖/<br>じゃがいも<br> | 牛肉スライス/米み<br>そ/★粉チーズ/★<br>ヨーグルト/★牛乳   | 玉ねぎ/人参/なす/か<br>ぼちゃ/にんにく/キャ<br>ベツ/きゅうり/もやし   | 544   |

(★印はアレルギー除去対象食品です)

### 夏の栄養補給のポイント

- ・水分はこまめに、のどが渇く前に飲む。入浴・就寝前後は必ず水分補給。
- ・発汗が多いときは水分だけでなく、塩分補給も。
- ・夏バテ予防に、ビタミンC・ビタミンB群・ミネラル・たんぱく質を意識してとりましょう。
- ・冷たいものの食べ過ぎに注意。

| 日<br>／<br>曜  | 献立名   | 材 料 名   |  |  | エネルギー |
|--------------|---|---|--|--|-------|
|              |   | 熱や力になるもの  | 血や肉や骨になるもの   | 体の調子を整えるもの   |       |
| 21<br>／<br>木 | ご飯<br>ハンバーグ<br>春雨サラダ<br>すまし汁<br>りんごゼリー<br>牛乳              | 米／植物油／★パン粉／はるさめ／★マヨネーズ／三温糖  | 牛ひき肉／豚ひき肉／★卵／★牛乳／★ロースハム／木綿豆腐／ゼラチン  | 玉ねぎ／人参／きゅうり／えのき／ねぎ／りんごジュース<br>        | 536   |
| 22<br>／<br>金 | ジャージャー麺<br>かぼちゃのグリル<br>中華スープ<br>元気ヨーグルト<br>りんごジュース        | ★蒸し中華めん／ごま油／三温糖／片栗粉／植物油   | 豚ひき肉／赤みそ／鶏肉もも／★元気ヨーグルト<br>    | 玉ねぎ／人参／ピーマン／干しいたけ／しょうが／にんにく／かぼちゃ／いんげん／チンゲン菜／りんごジュース  | 442   |
| 25<br>／<br>月 | ご飯<br>鶏肉のごま付け焼き<br>キャベツの中華和え<br>味噌汁<br>すいか<br>牛乳          | 米／三温糖／すりごま／ごま油<br>           | 鶏肉もも／★かにかまフレーク／合わせ味噌／★牛乳   | しょうが／キャベツ／きゅうり／人参／玉ねぎ／えのき／ねぎ／すいか   | 386   |
| 26<br>／<br>火 | 食パン<br>いちごジャム<br>フライドチキン<br>フレンチサラダ<br>豆乳スープ<br>いちごムース、牛乳 | ★食パン／★薄力粉／植物油／三温糖   | 鶏肉もも／★卵／鶏肉もも／豆乳／★牛乳<br>      | いちごジャム／にんにく／しょうが／キャベツ／きゅうり／人参／コーン／玉ねぎ／パセリ  | 463   |
| 27<br>／<br>水 | ご飯<br>魚のマヨネーズ焼き<br>青じそと豚肉のサラダ<br>味噌汁<br>バナナ<br>牛乳         | 米／★マヨネーズ／ごま油  | ★魚／豚肉スライス／油揚げ／合わせ味噌／★牛乳  | しょうが／きゅうり／人参／しそ／玉ねぎ／しいたけ／ねぎ／バナナ<br> | 479   |
| 28<br>／<br>木 | ご飯<br>なすと豚肉の味噌炒め<br>さつまいものバター焼き<br>すまし汁<br>キウイ<br>牛乳      | 米／植物油／三温糖／さつまいも／★有塩バター<br> | 豚肉スライス／米みそ／★牛乳   | なす／玉ねぎ／人参／ピーマン／しょうが／しいたけ／水菜／★キウイフルーツ   | 443   |
| 29<br>／<br>金 | 夏野菜カレー<br>みそドレッシングサラダ<br>フライドポテト<br>ヨーグルト<br>りんごジュース      | 米／植物油／★カレーパウダー／三温糖／じゃがいも  | 牛肉スライス／米みそ／★粉チーズ／★ヨーグルト<br> | 玉ねぎ／人参／なす／かぼちゃ／にんにく／キャベツ／きゅうり／もやし／りんごジュース  | 512   |

※★印の食材は、当センターにおいて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。  
※材料の都合により献立を変更することがあります。飲み物(牛乳など)は、年齢によって異なることがあります。

## 『朝ごはんを食べて元気に過ごそう!』

### ★体の活動準備をする

- ・寝ている間に消費したエネルギーを朝ごはんから補充し、体温を上げて体の活動準備をする。

### ★脳の働きを活発にする

- ・脳のエネルギー源であるブドウ糖を朝ごはんから摂ることで、脳が活性化され思考力や集中力が高まります。ブドウ糖を多く含む食べ物は、ご飯・麺・パンなどです。

### ★便が出やすくなる

- ・朝ごはんを食べることで、胃と腸が刺激されて動き出し、便が出やすくなります。