令和7年度　9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(月) 17(水)	ハヤシライス	ごまドレサラダ フライドポテト ヨーク	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、カニカマ ★ヨーク	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	507
2(火) 22(月)	ごはん	麻婆豆腐 ツナとキャベツのチヂミ 中華スープ、給食ムース	米、片栗粉、三温糖 ごま油、★ごま 米粉	豚肉、木綿豆腐 ★鶏卵、ツナ缶 甜面醤、★スキム ★給食ムース	玉ねぎ、人参、小ネギ 干し椎茸、キャベツ きゅうり、乾燥わかめ しめじ、えのき茸	487
3(水) 16(火)	肉うどん	南瓜のサラダ トマト、ゼリー	★うどん乾麺 三温糖、マヨネーズ ゼリー	牛肉、★ハム ★チーズ	玉ねぎ、人参 ★干し椎茸、えのき茸 小ネギ、南瓜、干しぶどう きゅうり、トマト	517
4(木) 19(金)	ごはん	魚の野菜マリネ マカロニケチャップソテー 味噌汁、野菜ジュース	米、植物油、三温糖 片栗粉、マカロニ オリーブ油 ★バター	白身魚、ウインナー 味噌、厚揚げ	きゅうり、玉ねぎ、トマト パプリカ(赤・黄)、パセリ 人参、小ネギ 野菜ジュース	538
5(金) 18(木)	ごはん	鶏肉の照り焼き 切干大根のマヨポン和え トマト、にら玉スープ、ゼリー	米、ごま油 マヨネーズ 片栗粉、ゼリー	鶏肉、白みそ ツナ缶、鶏卵	切干大根、人参、きゅうり トマト、にら、玉ねぎ	442
8(月) 24(水)	ごはん	五目卵焼き なすバターポン酢 味噌汁、プリン	米、三温糖 ごま油、★バター	★鶏卵、木綿豆腐 鶏肉、★プリン 味噌	玉ねぎ、人参、乾燥ひじき たけのこ水煮、干し椎茸 茄子、しめじ、枝豆 南瓜、小ネギ	449
9(火) 29(月)	パン	チキンカツ コールスローサラダ レタスとトマトのスープ 牛乳、バナナ	パン、パン粉 小麦粉、植物油 ★フレンチドレ	鶏肉、鶏卵、★ハム カニカマ ★牛乳	パセリ、キャベツ、人参 きゅうり、レタス、玉ねぎ トマト缶、生椎茸、バナナ	558
10(水) 30(火)	ごはん	魚のピザ じゃがいものそぼろ煮 味噌汁、ヨーグルト	米、オリーブ油 じゃが芋、植物油 三温糖	白身魚、★チーズ 豚肉、油揚げ、味噌 ★ヨーグルト	玉ねぎ、人参、、トマト缶 ピーマン、しめじ、小ネギ キャベツ、グリーンピース マッシュルーム缶	522
11(木) 26(金)	ごはん	ひじき入りハンバーグ レモン酢和え コンソメスープ、牛乳、梨	米、パン粉、片栗粉 植物油、三温糖 じゃが芋	豚肉、鶏卵 カニカマ、★ベーコン ★牛乳	乾燥ひじき、玉ねぎ 人参、きゅうり みかん缶、レモン汁 キャベツ、梨	477
12(金) 25(木)	ごはん	豚肉と茄子の味噌炒め 中華風冷やっこ すまし汁、飲むヨーグルト	米、ごま油 片栗粉、★ごま 里芋	豚肉、木綿豆腐 ★ハム、米みそ ★飲むヨーグルト	茄子、玉ねぎ、人参 ピーマン、小ネギ レモン汁、小松菜、なめこ	435

【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。

～今月のおすすめメニュー～

“ 魚の野菜マリネ ”

◎赤・緑・黄のカラフルな野菜とマリネの酸味が食欲をそそるメニューです。
「野菜マリネ」は魚以外にも、鶏肉やパスタ料理にもアレンジできます☺

＜材料・子ども４人分＞

白身魚	60ｇ４切れ	きゅうり	40ｇ
塩	小さじ1/4	玉ねぎ	40ｇ
酒	小さじ1	赤パプリカ	12ｇ
片栗粉	適量	黄パプリカ	12ｇ
植物油	適量	トマト	80ｇ
≪マリネ液≫			
★すし酢	小さじ4		
★三温糖	小さじ1		
★オリーブ油	大さじ1		

1、魚は塩と酒で下味をつけておく。★のマリネ液をよく混ぜ合わせておく。
2、きゅうりと玉ねぎ、パプリカは5㎜角切り、トマトは湯むきして１㎝弱の角切りにし、ザルなどで余分な水分を切る。きゅうりは熱湯にくぐらせ流水で冷ます。玉ねぎは電子レンジ等で加熱し辛味を取る。パプリカは軽く茹でる。
3、ボールにマリネ液、水気を絞ったきゅうり、パプリカ、玉ねぎ、トマトを入れて味をなじませる。
4、１、の魚に片栗粉を薄く付け油で揚げる。
5、お皿に魚を盛り付け、３、の野菜マリネをかけて出来上がり。