

令和7年10月 献立表

福岡市立東部療育センター

日 ／ 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 ／ 水	カレーライス 大根サラダ フライドポテト キウイ 牛乳	米／じゃがいも／植 物油／★カレールウ ／三温糖	牛肉スライス／★ ベーコン／★粉チー ズ／★牛乳 	玉ねぎ／人参／グリン ピース／大根／きゅう り／★キウイフルーツ	494
2 ／ 木	ご飯 和風オムレツ 里芋の煮物 すまし汁 バナナ 牛乳	米／植物油／里芋／ 三温糖	★卵／鶏ひき肉／★ スキムミルク／木綿 豆腐／★牛乳	玉ねぎ／人参／水菜／ しいたけ／いんげん／ ねぎ／バナナ	431
3 ／ 金	食パン いちごジャム ポークビーンズ かぼちゃのオープン焼き キャベツとコーンのスープ ヨーグルト、りんごジュース	★食パン／植物油 	大豆クラッシュ／豚 ひき肉／ウィンナー ／★とろけるチーズ ／★ヨーグルト	いちごジャム／玉ねぎ ／人参／かぼちゃ／ キャベツ／コーンク リーム缶／パセリ／り んごジュース	457
6 ／ 月	ご飯 鶏の唐揚げ 胡瓜のしらす和え 味噌汁 ももゼリー、牛乳	米／片栗粉／植物油 ／三温糖	鶏肉もも／カットわ かめ／★しらす干し ／木綿豆腐／合わせ 味噌／★牛乳	しょうが／にんにく／ きゅうり／キャベツ／ 人参／玉ねぎ／えのき ／ねぎ	420
7 ／ 火	ちゃんぽん ブロッコリーのグリル 元気ヨーグルト りんごジュース	★中華めん／ごま油 ／植物油	豚肉スライス／★牛 乳／ウィンナー／★ 元気ヨーグルト	玉ねぎ／人参／しいた け／もやし／キャベツ ／ねぎ／しょうが／に んにく／ブロッコリー ／りんごジュース	447
8 ／ 水	ご飯 鶏の香味焼き さつま芋の豆腐和え すまし汁 バナナ 牛乳	米／三温糖／さつま いも 	鶏肉もも／絹ごし豆 腐／米みそ／★牛乳	しょうが／ねぎ／しめ じ／ほうれん草／しい たけ／玉ねぎ／人参／ バナナ	404
9 ／ 木	人参パン 魚のカレームニエル のりチーズサラダ チキンスープ りんごゼリー、牛乳	★人参パン／★薄力 粉／★有塩バター／ 三温糖／★マヨネー ズ／じゃがいも	★魚／★サラダチー ズ／きざみのり／鶏 肉もも／ゼラチン／ ★牛乳	キャベツ／きゅうり／ 人参／玉ねぎ／パセリ ／りんごジュース	426
10 ／ 金	ご飯 鶏つくね れんこんのきんぴら 味噌汁 オレンジ、牛乳	米／片栗粉／植物油 ／すりごま	鶏ひき肉／★卵／鶏 肉もも／油揚げ／合 わせ味噌／★牛乳	人参／玉ねぎ／しいた け／ねぎ／れんこん／ 干ひじき／冷凍いんげ ん／なす／オレンジ	436
14 ／ 火	ご飯 豚丼風 大根の酢の物 ささみのすまし汁 ももムース 牛乳	米／植物油／三温糖 ／片栗粉	豚肉スライス／★ ロースハム／鶏ささ 身／★牛乳	玉ねぎ／人参／ねぎ／ 大根／きゅうり／水菜 	437
15 ／ 水	ご飯 魚の照り焼き チャプチェ 味噌汁 キウイ、牛乳	米／三温糖／はるさ め／ごま油／じゃが いも 	★魚／牛ひき肉／合 わせ味噌／★牛乳	しょうが／人参／玉ね ぎ／ピーマン／にんに く／しいたけ／ねぎ／ ★キウイフルーツ	405
16 ／ 木	ご飯 牛肉の柳川煮 さつま芋スティック すまし汁 バナナ、牛乳	米／植物油／三温糖 ／さつまいも	牛肉スライス／★卵 ／乾燥わかめ／★牛 乳	玉ねぎ／ごぼう／人参 ／えのき／いんげん／ しょうが／水菜／バナ ナ	458

(★印はアレルギー除去対象食品です)

日 ／ 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	
17 ／ 金	おにぎり ミートローフ スパゲティサラダ 青梗菜スープ 十五夜デザート ヤクルト	米／植物油／★パン 粉／★スパゲッティ ／★マヨネーズ	味付けのり／牛ひき 肉／豚ひき肉／★卵 ／★牛乳／★ローズ ハム／鶏肉もも／★ ヤクルト	玉ねぎ／人参／グリーン ピース／きゅうり／チ ンゲン菜／キャベツ／ 十五夜デザート	531
20 ／ 月	食パン いちごジャム ポークビーンズ かぼちゃのオーブン焼き キャベツとコーンのスープ ヨーグルト、りんごジュース	★食パン／植物油 	大豆クラッシュ／豚 ひき肉／ウィンナー ／★とろけるチーズ ／★ヨーグルト	いちごジャム／玉ねぎ ／人参／かぼちゃ／ キャベツ／コーンク リーム缶／パセリ／り んごジュース	457
21 ／ 火	ご飯 和風オムレツ 里芋の煮物 すまし汁 バナナ、牛乳	米／植物油／里芋／ 三温糖	★卵／鶏ひき肉／★ スキムミルク／木綿 豆腐／★牛乳	玉ねぎ／人参／水菜／ しいたけ／いんげん／ ねぎ／バナナ	431
22 ／ 水	ちゃんぽん ブロッコリーのグリル 元気ヨーグルト りんごジュース	★中華めん／ごま油 ／植物油 	豚肉スライス／★牛 乳／ウィンナー／★ 元気ヨーグルト	玉ねぎ／人参／しいた け／もやし／キャベツ ／ねぎ／しょうが／に んにく／ブロッコリー ／りんごジュース	447
23 ／ 木	カレーライス 大根サラダ フライドポテト キウイ 牛乳	米／じゃがいも／植 物油／★カレールウ ／三温糖	牛肉スライス／★ ベーコン／★粉チー ズ／★牛乳	玉ねぎ／人参／グリーン ピース／大根／きゅう り／★キウイフルーツ	494
24 ／ 金	ご飯 鶏の唐揚げ 胡瓜のしらす和え 味噌汁 ももゼリー 牛乳	米／片栗粉／植物油 ／三温糖	鶏肉もも／カットわ かめ／★しらす干し ／木綿豆腐／合わせ 味噌／★牛乳	しょうが／にんにく／ きゅうり／キャベツ／ 人参／玉ねぎ／えのき ／ねぎ	420
27 ／ 月	ご飯 鶏の香味焼き さつま芋の豆腐和え すまし汁 バナナ、牛乳	米／三温糖／さつま いも 	鶏肉もも／絹ごし豆 腐／米みそ／★牛乳	しょうが／ねぎ／しめ じ／ほうれん草／しい たけ／玉ねぎ／人参／ バナナ	404
28 ／ 火	人参パン 魚のカレームニエル のりチーズサラダ チキンスープ りんごゼリー 牛乳	★人参パン／★薄力 粉／★有塩バター／ 三温糖／★マヨネー ズ／じゃがいも	★魚／★サラダチー ズ／きざみのり／鶏 肉もも／ゼラチン／ ★牛乳	キャベツ／きゅうり／ 人参／玉ねぎ／パセリ ／りんごジュース	426
29 ／ 水	ご飯 鶏つくね れんこんのきんぴら 味噌汁 オレンジ、牛乳	米／片栗粉／植物油 ／すりごま	鶏ひき肉／★卵／鶏 肉もも／油揚げ／合 わせ味噌／★牛乳	人参／玉ねぎ／しいた け／ねぎ／れんこん／ 干ひじき／冷凍いんげ ん／なす／オレンジ	436
30 ／ 木	ご飯 豚丼風 大根の酢の物 ささみのすまし汁 ももムース 牛乳	米／植物油／三温糖 ／片栗粉 	豚肉スライス／★ ローズハム／鶏ささ 身／★牛乳	玉ねぎ／人参／ねぎ／ 大根／きゅうり／水菜	437
31 ／ 金	ご飯 魚の照り焼き チャプチェ 味噌汁 キウイ、牛乳	米／三温糖／はるさ め／ごま油／じゃが いも	★魚／牛ひき肉／合 わせ味噌／★牛乳	しょうが／人参／玉ね ぎ／ピーマン／にんに く／しいたけ／ねぎ／ ★キウイフルーツ	405

※★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。