



令和7年度

10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(水) 21(火)	ごはん	焼肉風 高野豆腐の卵とじ わかめスープ、ヨーグ	米、ごま油、三温糖 ★焼肉のたれ 片栗粉	牛肉、高野豆腐 鶏卵、★ヨーグ	玉ねぎ、人参、キャベツ ピーマン、パプリカ ★干し椎茸、三つ葉 わかめ、えのき茸、小ネギ	456
2(木) 15(水)	ごはん	鶏肉の竜田揚げ じゃこサラダ、トマト 味噌汁、プリン	米、三温糖、片栗粉 植物油、オリーブ油 じゃが芋	鶏肉、しらす干し 油揚げ、味噌 ★プリン	胡瓜、キャベツ、人参 トマト、玉ねぎ、小ネギ	438
3(金) 23(木)	根菜 バター チキン カレー	シーザーサラダ フライドポテト 野菜ジュース	米、里芋、★バター ★カレーウ フライドポテト ★シーザードレ	鶏肉、★ヨーグルト ★生クリーム ★チーズ、★牛乳	玉ねぎ、人参、ごぼう ピーマン、パプリカ、りんご トマト缶、キャベツ、きゅうり 野菜ジュース	555
6(月) 22(水)	ごはん	魚のもみじ焼き ひじきのナムル 味噌汁、飲むヨーグルト	米、三温糖 マヨネーズ ★ごま、ごま油 じゃが芋	白身魚、白味噌 厚揚げ、味噌 ★飲むヨーグルト	玉ねぎ、人参、きゅうり もやし、パプリカ(赤・黄) 乾燥ひじき、南瓜、小ネギ	497
7(火) 20(月)	ごはん	人参味噌つくね もやしの和え物 すまし汁、給食ムース	米、ごま油 パン粉、★ごま	豚肉、★牛乳、白味噌 ★スキム、★錦糸卵 ★ハム、木綿豆腐 ★給食ムース	人参、玉ねぎ、しょうが きゅうり、もやし、しめじ 乾燥わかめ、なめこ	436
8(水) 28(火)	ごはん	豚肉のきのこ炒め ポテトサラダ 味噌汁、ゼリー	米、★バター じゃが芋、植物油 マヨネーズ ゼリー	豚肉、★ハム 油揚げ、味噌	玉ねぎ、人参、しめじ えのき茸、パセリ、きゅうり 白菜、小ネギ	465
9(木) 24(金)	ごはん	厚揚げとキャベツの回鍋肉 きゅうりの中華漬け 大根そぼろ汁、牛乳、りんご	米、ごま油 片栗粉、★ごま	豚肉、厚揚げ 甜面醬、★スキム ★チーズ、かつお節 鶏肉、★牛乳	キャベツ、人参、玉ねぎ ピーマン、きゅうり、大根 小松菜、りんご	512
10(金) 29(水)	ごはん	酢鶏風 春雨のサラダ かきたまスープ、ヨーグルト	米、片栗粉、ごま油 三温糖、春雨 マヨネーズ	鶏肉、★ハム 鶏卵 ★ヨーグルト	玉ねぎ、人参、ピーマン 椎茸、トマトケチャップ 胡瓜、えのき茸、小ネギ	491
14(火) 27(月)	ミート ソース スパ	さつま芋のレモン煮 ブロッコリーのツナ和え 牛乳、バナナ	パスタ麺、★バター ハヤシルウ マヨネーズ さつま芋、オリーブ油	牛肉、豚肉 ★粉チーズ、ツナ缶 ★ヨーグルト	玉ねぎ、人参、きゅうり トマト缶、マッシュルーム缶 ピーマン、干しぶどう ブロッコリー、バナナ	585
16(木) 31(金)	パン	パンプキングラタン さつま芋と柿のサラダ ミネストローネ、ババロア	★パン、グラタン さつま芋、★バター スパゲッティ マヨネーズ	★ヨーグルト、牛肉 ウインナー、★ババロア	柿、干しぶどう、きゅうり レモン汁、キャベツ 人参、玉ねぎ、セロリ	558
17(金) 30(木)	ごはん	燻魚(シュンユイ) ごまドレサラダ 鶏ときのこのスープ、ゼリー	米、植物油、片栗粉 ★ごまドレ、三温糖 ごま油、ゼリー	白身魚、カニカマ 鶏肉	小ネギ、キャベツ、人参 きゅうり、白菜、しめじ えのき茸、椎茸	478

※★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。

《旬の食材♪

さつまいもを食べよう！》

さつまいもには、ビタミンCがじゃがいもなどに比べて多く含まれています。いも類のビタミンCは、加熱しても損失が少なく、ほとんどが壊れずに残ります。ただ、長時間水にさらすと、水に溶けやすい食物繊維やビタミンCが減少してしまうため、10分程度が良いそうです。

今月のメニュー「さつま芋のレモン煮」は、常備菜として作っておくと、お弁当に入れたりおやつに食べたり便利です😊ぜひ、秋の味覚を楽しんでください♪

～10月の行事食(ハロウィンメニュー)～

- ・パン
- ・パンプキングラタン
- ・さつま芋と柿のサラダ
- ・スパソテー
- ・ミネストローネスープ
- ・ハロウィンババロア



です😊

16(木)、31(金)の2回を予定しています。

お楽しみに♪♪♪

