



令和7年12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 ／ 月	ご飯 牛丼風 大根の海苔和え 味噌汁 みかん, 牛乳	米／植物油／三温糖 ／ごま油 	牛肉／★削り節／き ざみのり／厚揚げ／ 合わせ味噌／★牛乳	玉ねぎ／人参／ねぎ／大 根／水菜／ひらたけ／み かん	444
2 ／ 火	スパゲティミートソース 南瓜のバター焼き 野菜のスープ煮 元気ヨーグルト りんごジュース	★スパゲッティ／植 物油／★有塩バター ／じゃがいも	牛ひき肉／豚ひき肉 ／鶏肉／★元気ヨー グルト	にんにく／玉ねぎ／人参 ／マッシュルーム／トマ ト水煮缶／なす／パセリ ／かぼちゃ／りんご ジュース	417
3 ／ 水	ご飯 魚の味噌煮 白菜の酢の物 ささみのすまし汁 キウイ, 牛乳	米／三温糖／片栗粉 	★魚／米みそ／乾燥 わかめ／鶏ささ身／ ★牛乳	しょうが／白菜／きゅう り／人参／玉ねぎ／水菜 ／★キウイフルーツ	383
4 ／ 木	食パン いちごジャム ほうれん草のキッシュ ウインナーソテー 肉団子のスープ りんごゼリー, 牛乳	★食パン／植物油／ 片栗粉／三温糖	★スキムミルク／★ 卵／★とろけるチー ズ／ウインナー／豚 ひき肉／ゼラチン／ ★牛乳	いちごジャム／ほうれん 草／玉ねぎ／人参／マッ シュルーム／キャベツ／ コーン／にんにく／しょ うが／深ねぎ／しいたけ ／りんごジュース	462
5 ／ 金	ご飯 塩唐揚げ 金平ごぼう すまし汁 バナナ, 牛乳	米／三温糖／片栗粉 ／植物油／すりごま 	鶏肉／豚肉／★お魚 パスタ／★牛乳	しょうが／にんにく／ご ぼう／人参／いんげん／ 玉ねぎ／ねぎ／バナナ	458
8 ／ 月	カレーライス かぶのマリネ フライドポテト ヨーグルト 牛乳	米／じゃがいも／植 物油／★カレールウ ／オリーブ油／三温 糖	豚肉／★ロースハム ／★粉チーズ／★ ヨーグルト／★牛乳	玉ねぎ／人参／グリーン ピース／かぶ／きゅうり 	555
9 ／ 火	ご飯 豆腐ハンバーグ ひじきの煮物 豆乳味噌汁 みかん, 牛乳	米／片栗粉／植物油 ／三温糖	鶏ひき肉／木綿豆腐 ／★スキムミルク／ 豚肉／油揚げ／豆乳 ／合わせ味噌／★牛 乳	玉ねぎ／人参／干ひじき ／いんげん／かぶ／ねぎ ／みかん	455
10 ／ 水	ご飯 豚肉の南部焼き ほうれん草のナムル すまし汁 りんごムース, 牛乳	米／すりごま／三温 糖／植物油／ごま油	豚肉／★牛乳 	しょうが／ほうれん草／ 人参／しいたけ／玉ねぎ ／ねぎ	437
11 ／ 木	ご飯 魚のおろし煮 根菜のグリル 味噌汁 キウイ, 牛乳	米／片栗粉／植物油 ／三温糖／じゃがい も／オリーブ油 	★魚／ウインナー／ 木綿豆腐／合わせ味 噌／★牛乳	大根／れんこん／人参 ／いんげん／にんにく／玉 ねぎ／えのき／ねぎ／ ★キウイフルーツ	429
12 ／ 金	人参パン ポテトグラタン コールスローサラダ オニオンスープ りんごゼリー 牛乳	★人参パン／じゃが いも／植物油／★薄 力粉／★有塩バター ／★マヨネーズ／三 温糖	鶏肉／★牛乳／★ス キムミルク／★とろ けるチーズ／ゼラチ ン	マッシュルーム／玉ねぎ ／人参／キャベツ／きゅ うり／コーン／ねぎ／り んごジュース	454

(★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	
15 ／ 月	スパゲティミートソース 南瓜のバター焼き 野菜のスープ煮 元気ヨーグルト りんごジュース	★スパゲティ／植物油／★有塩バター／じゃがいも	牛ひき肉／豚ひき肉／鶏肉／★元気ヨーグルト	にんにく／玉ねぎ／人参／マッシュルーム／トマト水煮缶／なす／パセリ／かぼちゃ／りんごジュース	417
16 ／ 火	ご飯 魚の味噌煮 白菜の酢の物 ささみのすまし汁 キウイ、牛乳	米／三温糖／片栗粉 	★魚／米みそ／乾燥わかめ／鶏ささ身／★牛乳	しょうが／白菜／きゅうり／人参／玉ねぎ／水菜／★キウイフルーツ	383
17 ／ 水	人参パン ポテトグラタン コールスローサラダ オニオンスープ りんごゼリー 牛乳	★人参パン／じゃがいも／植物油／★薄力粉／★有塩バター／★マヨネーズ／三温糖	鶏肉／★牛乳／★スキムミルク／★とろけるチーズ／ゼラチン	マッシュルーム／玉ねぎ／人参／キャベツ／きゅうり／コーン／ねぎ／りんごジュース	454
18 ／ 木	カレーライス かぶのマリネ フライドポテト ヨーグルト 牛乳	米／じゃがいも／植物油／★カレールウ／オリーブ油／三温糖	豚肉／★ロースハム／★粉チーズ／★ヨーグルト／★牛乳	玉ねぎ／人参／グリーンピース／かぶ／きゅうり 	555
19 ／ 金	ご飯 牛丼風 大根の海苔和え 味噌汁 みかん、牛乳	米／植物油／三温糖／ごま油 	牛肉／★削り節／きざみのり／厚揚げ／合わせ味噌／★牛乳	玉ねぎ／人参／ねぎ／大根／水菜／ひらたけ／みかん	444
22 ／ 月	ご飯 塩唐揚げ 金平ごぼう すまし汁 バナナ、牛乳	米／三温糖／片栗粉／植物油／すりごま 	鶏肉／豚肉／★お魚／パスタ／★牛乳	しょうが／にんにく／ごぼう／人参／いんげん／玉ねぎ／ねぎ／バナナ	458
23 ／ 火	食パン いちごジャム ほうれん草のキッシュ ウインナーソテー 肉団子のスープ りんごゼリー、牛乳	★食パン／植物油／片栗粉／三温糖	★スキムミルク／★卵／★とろけるチーズ／ウインナー／豚ひき肉／ゼラチン／★牛乳	いちごジャム／ほうれん草／玉ねぎ／人参／マッシュルーム／キャベツ／コーン／にんにく／しょうが／深ねぎ／しいたけ／りんごジュース	462
24 ／ 水	ご飯 豆腐ハンバーグ ひじきの煮物 豆乳味噌汁 みかん、牛乳	米／片栗粉／植物油／三温糖 	鶏ひき肉／木綿豆腐／★スキムミルク／豚肉／油揚げ／豆乳／合わせ味噌／★牛乳	玉ねぎ／人参／干ひじき／いんげん／かぶ／ねぎ／みかん	455
25 ／ 木	にこにこパン フライドチキン こまつなサラダ ポトフ クリスマスいちごケーキ ヤクルト	★ロールパン／粉糖／★薄力粉／植物油／★マヨネーズ／お米deクリスマスいちごケーキ 《クリスマス会》	鶏肉／★卵／★ツナ／フレーク／ウインナー／★ヤクルト	にんにく／しょうが／小松菜／キャベツ／きゅうり／人参／コーン／玉ねぎ／ブロッコリー	502
26 ／ 金	ご飯 豚肉の南部焼き ほうれん草のナムル すまし汁 りんごムース、牛乳	米／すりごま／三温糖／植物油／ごま油	豚肉／★牛乳 	しょうが／ほうれん草／人参／しいたけ／玉ねぎ／ねぎ	437

※★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。

