



# 令和8年1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	
6 火	ハヤシライス みそドレッシングサラダ フライドポテト バナナ 牛乳	米／★ハヤシルウ／植物油／三温糖／じゃがいも	牛肉スライス／★ロースハム／米みそ／★チーズ／★牛乳	玉ねぎ／人参／トマト水煮缶／マッシュルーム／グリンピース／にんにく／キャベツ／きゅうり／もやし／バナナ	494
7 水	ご飯 鶏の唐揚げ 根菜のそぼろ煮 味噌汁 みかん 牛乳	米／片栗粉／植物油／三温糖 	鶏肉もも／豚ひき肉／油揚げ／合わせ味噌／★牛乳	しょうが／にんにく／大根／人参／ごぼう／玉ねぎ／ねぎ／みかん	440
8 木	食パン りんごジャム ツナの卵焼き 白菜のサラダ かぶのスープ ヨーグルト、りんごジュース	★食パン／植物油／三温糖	★卵／★スキムミルク／★ツナフレーク／鶏肉もも／★ヨーグルト	りんごジャム／玉ねぎ／人参／白菜／きゅうり／かぶ／りんごジュース	427
9 金	ご飯 魚の照り焼き 人参のきんぴら すまし汁 りんごゼリー 牛乳	米／三温糖／すりごま／植物油	★魚／豚肉スライス／木綿豆腐／★牛乳	しょうが／人参／いんげん／しいたけ／玉ねぎ／水菜 	406
13 火	ご飯 松風焼き なます 具雑煮風 いちごムース 牛乳	米／植物油／★パン粉／三温糖／すりごま／里芋	豚ひき肉／★卵／★スキムミルク／米みそ／青のり／★かにかまフレーク／鶏肉もも／★いちごムース／★牛乳	玉ねぎ／人参／きゅうり／大根／白菜／しいたけ	479
14 水	みそラーメン さつま芋スティック 元気ヨーグルト りんごジュース	★中華めん／ごま油／植物油／さつまいも	豚肉スライス／赤みそ／米みそ／★元気ヨーグルト	玉ねぎ／人参／もやし／しょうが／にんにく／りんごジュース	377
15 木	ご飯 燻魚 キャベツとささ身のサラダ すまし汁 バナナ 牛乳	米／片栗粉／植物油／三温糖／ごま油	★魚／鶏ささ身／★牛乳 	ねぎ／しょうが／にんにく／キャベツ／きゅうり／人参／しいたけ／玉ねぎ／バナナ	435
16 金	食パン 鶏肉のトマトチーズ焼き ポテトサラダ 根菜のスープ 米粉のカップケーキ ヤクルト	★食パン／植物油／じゃがいも／★マヨネーズ	鶏肉もも／★とろけるチーズ／鶏肉もも／★ヤクルト	にんにく／しょうが／人参／きゅうり／玉ねぎ／ごぼう／しいたけ	513
19 月	ご飯 豚肉のねぎ塩焼き 大根サラダ 味噌汁 ももムース 牛乳	米／ごま油／三温糖／植物油 	豚肉スライス／木綿豆腐／油揚げ／合わせ味噌／★牛乳	しょうが／玉ねぎ／深ねぎ／大根／きゅうり／人参／ねぎ	474

(★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	
20 火	ロールパン 鶏のマーマレード焼き キャベツの炒め物 きのこスープ りんごゼリー 牛乳	★ロールパン／植物油	鶏肉もも／ウィンナー／鶏肉もも／ゼラチン／★牛乳	マーマレードジャム／キャベツ／人参／えのき／しいたけ／玉ねぎ／りんごジュース	388
21 水	ハヤシライス みそドレッシングサラダ フライドポテト バナナ 牛乳	米／★ハヤシルウ／植物油／三温糖／じゃがいも	牛肉スライス／★ロースハム／米みそ／★粉チーズ／★牛乳	玉ねぎ／人参／トマト水煮缶／マッシュルーム／グリンピース／にんにく／キャベツ／きゅうり／もやし／バナナ	494
22 木	ご飯 鶏の唐揚げ 根菜のそぼろ煮 味噌汁 みかん 牛乳	米／片栗粉／植物油／三温糖	鶏肉もも／豚ひき肉／油揚げ／合わせ味噌／★牛乳	しょうが／にんにく／大根／人参／ごぼう／玉ねぎ／ねぎ／みかん	440
23 金	みそラーメン さつま芋スティック 元気ヨーグルト りんごジュース	★中華めん／ごま油／植物油／さつまいも	豚肉スライス／赤みそ／米みそ／★元気ヨーグルト	玉ねぎ／人参／もやし／しょうが／にんにく／りんごジュース	377
26 月	食パン りんごジャム ツナの卵焼き 白菜のサラダ かぶのスープ ヨーグルト、りんごジュース	★食パン／植物油／三温糖	★卵／★スキムミルク／★ツナフレーク／鶏肉もも／★ヨーグルト	りんごジャム／玉ねぎ／人参／白菜／きゅうり／かぶ／りんごジュース	427
27 火	ご飯 魚の照り焼き 人参のきんぴら すまし汁 りんごゼリー 牛乳	米／三温糖／すりごま／植物油	★魚／豚肉スライス／木綿豆腐／★牛乳	しょうが／人参／いんげん／しいたけ／玉ねぎ／水菜	406
28 水	ご飯 豚肉のねぎ塩焼き 大根サラダ 味噌汁 ももムース 牛乳	米／ごま油／三温糖／植物油	豚肉スライス／木綿豆腐／油揚げ／合わせ味噌／★牛乳	しょうが／玉ねぎ／深ねぎ／大根／きゅうり／人参／ねぎ	474
29 木	ロールパン 鶏のマーマレード焼き キャベツの炒め物 きのこスープ りんごゼリー 牛乳	★ロールパン／植物油	鶏肉もも／ウィンナー／鶏肉もも／ゼラチン／★牛乳	マーマレードジャム／キャベツ／人参／えのき／しいたけ／玉ねぎ／りんごジュース	388
30 金	ご飯 燻魚 キャベツとささ身のサラダ すまし汁 バナナ 牛乳	米／片栗粉／植物油／三温糖／ごま油	★魚／鶏ささ身／★牛乳	ねぎ／しょうが／にんにく／キャベツ／きゅうり／人参／しいたけ／玉ねぎ／バナナ	435

※★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。