



# 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／★粉 チーズ／★牛乳	玉ねぎ／人参／トマト 水煮缶／マッシュルー ム／グリーンピース／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／★かにかまふ 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 誕生会	★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／グリーンピース／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。