



令和8年

1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	
6(火) 21(水)	ごはん	肉豆腐、かぶのサラダ さつま芋の味噌汁 野菜ジュース	米、三温糖、植物油 フレンチドレ、さつま芋	牛肉、★ハム、味噌 焼豆腐、油揚げ	玉ねぎ、小ネギ、かぶ 人参、りんご、きゅうり パセリ、野菜ジュース	405
7(水) 20(火)	ハヤシ ライス	ごまドレサラダ フライドポテト 牛乳、バナナ	米、ハヤシルウ デミグラスソース ★ごまドレッシング フライドポテト	豚肉、★生クリーム ★牛乳、ツナ缶 かにかま	玉ねぎ、人参、りんご トマト缶、マッシュルーム缶 Gピース、きゅうり、キャベツ バナナ	590
8(木) 23(金)	ごはん	魚のマヨネーズ焼き 豚肉と野菜のカレー炒め じゃがべえ汁、プリン	米、マヨネーズ 植物油、★バター 三温糖、じゃがいも	白身魚、★粉チーズ 鶏卵、豚肉、★ベーコン 味噌、★プリン	パセリ、玉ねぎ、キャベツ もやし、人参、ピーマン パプリカ	530
9(金) 22(木)	味噌 煮込み うどん	スイートポテトサラダ ブロッコリー ヨーグルト	★うどん麺、植物油 三温糖、みりん マヨネーズ、さつま芋	豚肉、油揚げ、味噌 ★チーズ ★ヨーグルト	しょうが、白菜、干し椎茸 小松菜、ごぼう、白ネギ 人参、キャベツ、きゅうり ブロッコリー	477
13(火) 26(月)	ごはん	鶏肉と卵の中華炒め ひじきのごま煮 わかめスープ、飲むヨーグルト	米、ごま油、三温糖 ★ごま、植物油	鶏肉、鶏卵、豚肉 油揚げ、★ハム 木綿豆腐 ★飲むヨーグルト	玉ねぎ、しめじ、人参 ひじき、いんげん、椎茸 乾燥わかめ	469
14(水) 30(金)	パン	南瓜のキッシュ ナポリタン コンソメスープ、ゼリー	★パン、オリーブ油 ★バター、植物油 パスタ麺	鶏卵、ツナ缶、★チーズ ★生クリーム、★ベーコン ウインナー、★牛乳	南瓜、玉ねぎ、ほうれん草 マッシュルーム缶 ピーマン、人参、キャベツ パセリ、ゼリー	517
15(木) 28(水)	ごはん	豆腐ハンバーグおろしソース じゃが芋のきんぴら はんぺん汁、給食ムース	米、三温糖 パン粉、植物油 じゃが芋、★ごま	豚肉、木綿豆腐 ★牛乳、鶏卵 ★ベーコン、はんぺん ★給食ムース	玉ねぎ、椎茸、大根 小ネギ、キャベツ、ピーマン 人参、えのき茸 乾燥わかめ	489
16(金) 29(木)	ごはん	鶏肉のから揚げ 白雪サラダ 味噌汁、牛乳、みかん	米、植物油、三温糖 片栗粉、マヨネーズ	鶏肉、おから、ツナ缶 油揚げ、味噌、★牛乳	きゅうり、パプリカ えのき茸、レモン、白菜 人参、玉ねぎ、みかん	518
19(月) 27(火)	ごはん	魚のゆず味噌かけ 切干大根の炒り煮 根菜のぼかぼか汁、プリン	米、片栗粉、三温糖 植物油、里芋	白身魚、米みそ ★さつま揚げ、厚揚げ 油揚げ、★プリン	ゆず、人参、小松菜 切干大根、干し椎茸 ごぼう、しょうが、小ネギ	544

【ご案内】カレンダー式の献立表やレシピもご用意出来ますので、ご希望の方は担任までお知らせください。

※★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。



《 蒸し野菜のすすめ♪ 》

センターの野菜のほとんどは
蒸してから調理しています



💡 「蒸す」ことの利点 💡

- ① 火の通りが均一になり、柔らかくなることで消化吸収がよくなる
- ② 水分が保たれ、野菜本来の甘みやうま味が引き出されるので少ない調味料で美味しく食べられる
- ③ 水溶性のビタミンが茹で汁に溶け出すのを防ぎ、栄養素を効率に摂ることができる
- ④ 先に蒸しておくことで、仕上げを短時間に出来る
…などなど

西部療育センターのYouTube動画にて、簡単にできる野菜の蒸し方をご紹介します☺ぜひご覧ください♪

～今月のおすすめメニュー～

“ かぶのサラダ ”

＜材料・子ども4人分＞

- ・かぶ 160g
- ・きゅうり 50g
- ・ロースハム 20g
- ・りんご 1/8個
- ・フレンチドレッシング 適量

火を通して食べることの多いかぶをサラダに🍷りんごの甘酸っぱさがポイントです♪

- ① かぶときゅうりはそれぞれ食べやすい大きさの薄切りにする。りんご(皮をむく)とハムは細切りにする。パセリはみじん切りにして、熱いお湯にくぐらせて水気を絞る。
- ② かぶときゅうりをザルに入れて熱湯にくぐらせ、水にさらしてよく絞って水気をきる。
- ③ ボールに材料を入れてドレッシングで和える。最後にパセリを加えて軽く混ぜ合わせる。