



令和8年 3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	
2(月) 10(火)	ごはん	蓮根ハンバーグ マカロニソテー 味噌ミルクスープ、給食ムース	米、パン粉、三温糖 片栗粉、マカロニ じゃが芋、★バター	牛肉、豚肉、鶏卵 ★牛乳、ウインナー 味噌、★ベーコン ★給食ムース	玉ねぎ、人参、蓮根 大葉、パセリ、しめじ	550
3(火)	ごはん	エビフライオーロラソース ほうれん草入り卵焼き 温野菜サラダ すまし汁、三色ゼリー	米、小麦粉、パン粉 植物油、マヨネーズ フレンチドレ 花麩、ゼリー	えび、鶏卵、★ハム 木綿豆腐	ほうれん草、人参 ブロッコリー、南瓜 パプリカ、玉ねぎ、三つ葉	538
4(水) 12(木)	かしわ うどん	さつまいものオレンジ煮 ブロッコリーとチーズのサラダ 飲むヨーグルト	★うどん乾麺 三温糖、さつまいも ★ごまドレ	鶏肉、かまぼこ ★チーズ ★飲むヨーグルト	玉ねぎ、人参、小ネギ ★干し椎茸、オレンジJ ブロッコリー、しめじ	485
5(木) 18(水)	ごはん	厚揚げとキャベツの回鍋肉 春雨の酢の物 味噌汁、ゼリー	米、春雨、三温糖 片栗粉、里芋 ★ごま、ごま油 ゼリー	豚肉、厚揚げ 甜麺醬、★スキム 錦糸卵、味噌、★ハム	キャベツ、玉ねぎ、人参 ピーマン、きゅうり 乾燥わかめ	472
6(金) 16(月)	パン	スペイン風オムレツ 野菜ソテー 大豆のカレースープ ヨーグルト	★パン、じゃが芋 オリーブ油 ★カレーパウダー マカロニ	★ハム、★チーズ、大豆 鶏卵、★生クリーム ウインナー、★ベーコン ★牛乳、★ヨーグルト	玉ねぎ、グリーンピース キャベツ、人参、ピーマン パセリ	528
9(月) 17(火)	ごはん	魚の味噌煮 肉じゃが すまし汁、牛乳、バナナ	米、三温糖 じゃが芋、みりん	白身魚、米みそ 豚肉、木綿豆腐 ★牛乳	玉ねぎ、人参 グリーンピース、えのき茸 乾燥わかめ、バナナ	501
11(水) 24(火)	ハヤシ ライス	白菜とツナのサラダ フライドポテト いちご	米、ハヤシルウ マヨネーズ デミソース フライドポテト	豚肉、★生クリーム ★スキム、★牛乳 ツナ缶	玉ねぎ、人参、キャベツ マッシュルーム缶、りんご トマト缶、Gピース、きゅうり 白菜、みかん缶、いちご	483
13(金) 23(月)	ごはん	ヒレカツ じゃこサラダ 味噌汁、プリン	米、小麦粉、パン粉 植物油、片栗粉 オリーブ油、三温糖	豚肉、鶏卵 しらす干し、油揚げ 味噌、★プリン	キャベツ、きゅうり、人参 玉ねぎ、大根、小ネギ	496
19(木)	ごはん	鶏肉と大根のカレー醤油煮 ひじきのサラダ 味噌汁、ヨーグルト	米、★カレーパウダー ★ごま マヨネーズ	鶏肉、カニカマ 厚揚げ、味噌 ★ヨーグルト	大根、人参、インゲン 乾燥ひじき、きゅうり 南瓜、えのき茸、小ネギ	439

※★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。
 ※都合により、献立を変更することがあります。おやつ、飲み物等は年齢によって異なることがあります。



～3月の行事食(春のお祝いメニュー)～

- ・エビフライ オーロラソース
- ・ほうれん草入り卵焼き
- ・温野菜サラダ
- ・花麩のすまし汁
- ・桃の花三色ゼリー



です😊

プリプリの手作りエビフライ♪♪♪

お楽しみに♡♡♡



今年度の給食も最後の月となりました。センターの給食はいかがでしたか？
 これからも、センターの給食が子ども達の成長のお手伝いになればと思っています。

1年間ありがとうございました。



～今月のおすすめメニュー～

“ひじきのサラダ”

<材料・子ども4人分>

- ・芽ひじき 8g
- ・カニカマ 30g
- ・きゅうり 50g
- ・人参 40g
- ★マヨネーズ 大2
- ★すりごま 5g

- ① 芽ひじきは水で柔らかく戻し、ザルに上げ水気を切る。鍋に芽ひじきとたっぷりの水、薄口しょうゆ・みりん(各適量)を入れ下味を加えて煮る。
- ② きゅうりは千切りにして熱湯にくぐらせ水にさらしてよく絞っておく。人参は千切りにして下茹でしておく。カニカマは食べやすい大きさにほぐしておく。
- ③ ひじきが柔らかくなったらザルにあげてしっかり冷ます。
- ④ ボウルに材料をすべて加え、★で和える。



西部療育センターのHPIにも
 レシピを掲載していますのでぜひご覧ください♪