



令和8年6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	人参パン ポークビーンズ じゃが芋のリオイル焼き キャベツとチキンのスープ 元気ヨーグルト, りんごジュース	★人参パン/じゃがいも/オリーブ油	大豆クラッシュ/豚ひき肉/青のり/鶏肉もも/★元気ヨーグルト	玉ねぎ/人参/キャベツ/パセリ/りんごジュース 	415
2 /火	ご飯 鶏のマーマレード焼き 小松菜のナムル 味噌汁 バナナ, 牛乳	米/植物油/すりごま/三温糖/ごま油 	鶏肉もも/★かにかまフレーク/油揚げ/合わせ味噌/★牛乳	マーマレードジャム/小松菜/人参/もやし/きゅうり/かぼちゃ/玉ねぎ/ねぎ/バナナ	413
3 /水	カレーライス コーンサラダ フライドポテト りんごゼリー 牛乳	米/じゃがいも/植物油/★カレールウ/三温糖/★シューstringポテト	牛肉スライス/★粉チーズ/★牛乳	玉ねぎ/人参/グリーンピース/きゅうり/キャベツ/コーン	529
4 /木	ご飯 豚肉のケチャップ煮 ブロッコリーのグリル すまし汁 いちごムース, 牛乳	米/じゃがいも/植物油/三温糖	豚肉スライス/ウィンナー/乾燥わかめ/★いちごムース/★牛乳	人参/玉ねぎ/ピーマン/ブロッコリー/ねぎ 	508
5 /金	ご飯 燻魚 ささみと人参のサラダ 味噌汁 バナナ, 牛乳 	米/片栗粉/植物油/三温糖/ごま油/すりごま	魚/鶏ささ身/合わせ味噌/★牛乳	ねぎ/しょうが/にんにく/キャベツ/人参/水菜/玉ねぎ/しいたけ/バナナ	452
8 /月	ご飯 塩唐揚げ しらす和え すまし汁 りんごゼリー, 牛乳	米/三温糖/片栗粉/植物油	鶏肉もも/しらす干し/木綿豆腐/ゼラチン/★牛乳	しょうが/にんにく/きゅうり/もやし/しそ/人参/えのき/ねぎ	411
9 /火	焼きそば 夏野菜のグリル オニオンスープ ヨーグルト りんごジュース	★焼きそばめん/植物油/オリーブ油	豚肉スライス/削り節/青のり/★ヨーグルト 	玉ねぎ/人参/もやし/キャベツ/ねぎ/かぼちゃ/ズッキーニ/赤パプリカ/マッシュルーム/にんにく/りんごジュース	490
10 /水	ご飯 ひじきのオムレット ごまマヨ和え 味噌汁 バナナ, 牛乳	米/植物油/三温糖/★マヨネーズ/すりごま	★卵/鶏ひき肉/★スキムミルク/★サラダチーズ/合わせ味噌/★牛乳	玉ねぎ/人参/干ひじき/キャベツ/きゅうり/ねぎ/えのき/バナナ	479
11 /木	食パン, りんごジャム 鮭の照り焼き ビーンズサラダ ミネストローネ 元気ヨーグルト, りんごジュース	★食パン/三温糖/植物油/オリーブ油 	鮭/鶏肉もも/★元気ヨーグルト	りんごジャム/しょうが/いんげん/きゅうり/人参/コーン/玉ねぎ/セロリ/トマト水煮缶/にんにく/りんごジュース	417
12 /金	ご飯 鶏肉の磯辺焼き 厚揚げの煮物 すまし汁 ももゼリー, 牛乳	米/三温糖/すりごま/植物油	鶏肉もも/きざみのり/厚揚げ/★牛乳	しょうが/人参/玉ねぎ/いんげん/しいたけ/キャベツ/水菜 	423
15 /月	ご飯 燻魚 ささみと人参のサラダ 味噌汁 バナナ, 牛乳	米/片栗粉/植物油/三温糖/ごま油/すりごま	魚/鶏ささ身/合わせ味噌/★牛乳 	ねぎ/しょうが/にんにく/キャベツ/人参/水菜/玉ねぎ/しいたけ/バナナ	452

(★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	
16 ／ 火	人参パン ポークビーンズ じゃが芋のりオイル焼き キャベツとチキンのスープ 元気ヨーグルト, りんごジュース	★人参パン／じゃがいも／オリーブ油 	大豆クラッシュ／豚ひき肉／青のり／鶏肉もも／★元気ヨーグルト	玉ねぎ／人参／キャベツ／パセリ／りんごジュース	415
17 ／ 水	ご飯 鶏のマーマレード焼き 小松菜のナムル 味噌汁 バナナ, 牛乳	米／植物油／すりごま／三温糖／ごま油	鶏肉もも／★かにかまフレーク／油揚げ／合わせ味噌／★牛乳	マーマレードジャム／小松菜／人参／もやし／きゅうり／かぼちゃ／玉ねぎ／ねぎ／バナナ	413
18 ／ 木	ご飯 牛肉のしぐれ煮 南瓜のソテー すまし汁 ももゼリー, 牛乳	米／植物油／三温糖／オリーブ油	牛肉スライス／★ベーコン／★お魚パスタ／★牛乳	しょうが／かぼちゃ／にんにく／玉ねぎ／人参／ねぎ 	497
19 ／ 金	にこにこパン ミートローフ きのこのごまみそサラダ じゃが芋のスープ 豆乳ブラマンジェ ヤクルト	★ロールパン／粉糖／植物油／★パン粉／三温糖／すりごま／じゃがいも／豆乳ブラマンジェ	牛ひき肉／豚ひき肉／★卵／★牛乳／米みそ／鶏肉もも／★ヤクルト	玉ねぎ／人参／グリーンピース／キャベツ／きゅうり／しめじ／ねぎ	493
22 ／ 月	カレーライス コーンサラダ フライドポテト りんごゼリー 牛乳	米／じゃがいも／植物油／★カレールウ／三温糖／★シューストリングポテト	牛肉スライス／★粉チーズ／★牛乳	玉ねぎ／人参／グリーンピース／きゅうり／キャベツ／コーン	529
23 ／ 火	ご飯 豚肉のケチャップ煮 ブロッコリーのグリル すまし汁 いちごムース, 牛乳	米／じゃがいも／植物油／三温糖 	豚肉スライス／ウィンナー／乾燥わかめ／★いちごムース／★牛乳	人参／玉ねぎ／ピーマン／ブロッコリー／ねぎ	508
24 ／ 水	食パン, りんごジャム 鮭の照り焼き ビーンズサラダ ミネストローネ 元気ヨーグルト, りんごジュース	★食パン／三温糖／植物油／オリーブ油	鮭／鶏肉もも／★元気ヨーグルト 	りんごジャム／しょうが／いんげん／きゅうり／人参／コーン／玉ねぎ／セロリ／トマト水煮缶／にんにく／りんごジュース	417
25 ／ 木	ご飯 鶏肉の磯辺焼き 厚揚げの煮物 すまし汁 ももゼリー, 牛乳 	米／三温糖／すりごま／植物油	鶏肉もも／きざみのり／厚揚げ／★牛乳	しょうが／人参／玉ねぎ／いんげん／しいたけ／キャベツ／水菜	423
26 ／ 金	ご飯 ひじきのオムレツ ごまマヨ和え 味噌汁 バナナ, 牛乳	米／植物油／三温糖／★マヨネーズ／すりごま	★卵／鶏ひき肉／★スキムミルク／★サラダチーズ／合わせ味噌／★牛乳	玉ねぎ／人参／干ひじき／キャベツ／きゅうり／ねぎ／えのき／バナナ 	479
29 ／ 月	焼きそば 夏野菜のグリル オニオンスープ ヨーグルト りんごジュース	★焼そばめん／植物油／オリーブ油 	豚肉スライス／削り節／青のり／★ヨーグルト	玉ねぎ／人参／もやし／キャベツ／ねぎ／かぼちゃ／ズッキーニ／赤パプリカ／マッシュルーム／にんにく／りんごジュース	490
30 ／ 火	ご飯 塩唐揚げ しらす和え すまし汁 りんごゼリー 牛乳	米／三温糖／片栗粉／植物油	鶏肉もも／しらす干し／木綿豆腐／ゼラチン／★牛乳 	しょうが／にんにく／きゅうり／もやし／しそ／人参／えのき／ねぎ	411

※★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。