


# 令和8年5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 金	ご飯 牛丼風 わかめと胡瓜の酢の物 味噌汁 バナナ 牛乳	米／植物油／三温糖 ／すりごま	牛肉スライス／乾燥 わかめ／★かにかま フレーク／合わせ味 噌／★牛乳	玉ねぎ／人参／ねぎ／ きゅうり／キャベツ／え のき／バナナ 	461
7 木	食パン いちごジャム 鶏肉のオーロラソース焼き 野菜のじゃこソテー きのこスープ ヨーグルト, りんごジュース	★食パン／★マヨ ネーズ／植物油	鶏肉もも／しらす干 し／★ヨーグルト 	いちごジャム／にんにく ／キャベツ／コーン／人 参／えのき／しいたけ／ 玉ねぎ／パセリ／りんご ジュース	417
8 金	ご飯 魚の磯辺揚げ 青じそと豚肉のサラダ すまし汁 キウイ 牛乳	米／★薄力粉／植物 油／ごま油／★そう めん 	魚／★卵／青のり／ 豚肉スライス／★牛 乳	きゅうり／人参／しそ／ 玉ねぎ／ねぎ／キウイフ ルーツ	446
11 月	ハヤシライス みそドレッシングサラダ フライドポテト ぶどうムース 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／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	489
12 火	ご飯 魚のしょうが煮 さつま芋スティック のっぺい汁 オレンジ 牛乳	米／植物油／三温糖 ／さつまいも／里芋	魚／赤みそ／鶏肉も も／★牛乳 	人参／玉ねぎ／しょうが ／ごぼう／大根／しいた け／深ねぎ／オレンジ	454
13 水	ロールパン ウインナーオムレツ ツナサラダ じゃが芋のスープ 元気ヨーグルト りんごジュース	★ロールパン／植物 油／三温糖／じゃが いも	★卵／ウインナー／ ★スキムミルク／ツ ナフレーク／鶏肉も も／★元気ヨーグル ト	玉ねぎ／人参／キャベツ ／きゅうり／コーン／ね ぎ／りんごジュース	411
14 木	ご飯 鶏の唐揚げ 高野豆腐のごま和え 味噌汁 メロン 牛乳	米／片栗粉／植物油 ／三温糖／すりごま 	鶏肉もも／高野豆腐 ／油揚げ／合わせ味 噌／★牛乳	しょうが／にんにく／大 根／人参／きゅうり／玉 ねぎ／しいたけ／ねぎ／ メロン	412
15 金	スパゲティミートソース 野菜のグリル 豆乳スープ こどもの日デザート ヤクルト	★スパゲッティ／植 物油／じゃがいも／ オリーブ油／★子ど もの日デザート	牛ひき肉／豚ひき肉 ／★粉チーズ／鶏肉 もも／豆乳／★ヤク ルト	にんにく／玉ねぎ／人参 ／マッシュルーム／トマ ト水煮缶／パセリ／スッ プエンドウ／キャベツ	425
18 月	ご飯 豚肉の南部焼き キャベツの中華和え 味噌汁 バナナ 牛乳	米／すりごま／三温 糖／植物油／ごま油 ／じゃがいも	豚肉スライス／★ ロースハム／合わせ 味噌／★牛乳	しょうが／キャベツ／人 参／玉ねぎ／ねぎ／バナ ナ 	450

誕生会

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	
19 ／ 火	カレーうどん かぼちゃのオーブン焼き りんごゼリー 牛乳	★うどん／植物油／ ★カレールウ／三温糖 	鶏肉もも／ウィンナー／ ★とろけるチーズ／ゼラチン／ ★牛乳	玉ねぎ／人参／トマト水 煮缶／かぼちゃ／りんご ジュース	403
20 ／ 水	ご飯 魚の磯辺揚げ 青じそと豚肉のサラダ すまし汁 キウイ 牛乳	米／★薄力粉／植物 油／ごま油／★そう めん	魚／★卵／青のり／ 豚肉スライス／★牛 乳 	きゅうり／人参／しそ／ 玉ねぎ／ねぎ／キウイフ ルーツ	446
21 ／ 木	ご飯 牛丼風 わかめと胡瓜の酢の物 味噌汁 バナナ 牛乳	米／植物油／三温糖 ／すりごま	牛肉スライス／乾燥 わかめ／★かにかま フレーク／合わせ味 噌／★牛乳	玉ねぎ／人参／ねぎ／ きゅうり／キャベツ／え のき／バナナ	461
22 ／ 金	食パン いちごジャム 鶏肉のオーロラソース焼き 野菜のじゃこソテー きのこスープ ヨーグルト, りんごジュース	★食パン／★マヨ ネーズ／植物油 	鶏肉もも／しらす干 し／★ヨーグルト	いちごジャム／にんにく ／キャベツ／コーン／人 参／えのき／しいたけ／ 玉ねぎ／パセリ／りんご ジュース	417
25 ／ 月	ロールパン ウィンナーオムレツ ツナサラダ じゃが芋のスープ 元気ヨーグルト りんごジュース	★ロールパン／植物 油／三温糖／じゃが いも	★卵／ウィンナー／ ★スキムミルク／ツ ナフレーク／鶏肉も も／★元気ヨーグル ト	玉ねぎ／人参／キャベツ ／きゅうり／コーン／ね ぎ／りんごジュース	411
26 ／ 火	ご飯 豚肉の南部焼き キャベツの中華和え 味噌汁 バナナ 牛乳	米／すりごま／三温 糖／植物油／ごま油 ／じゃがいも	豚肉スライス／★ ロースハム／合わせ 味噌／★牛乳	しょうが／キャベツ／人 参／玉ねぎ／ねぎ／パナ ナ 	450
27 ／ 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 ぶどうムース 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／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	489
28 ／ 木	ご飯 魚のしょうが煮 さつま芋スティック のっぺい汁 オレンジ 牛乳	米／植物油／三温糖 ／さつまいも／里芋 	魚／赤みそ／鶏肉も も／★牛乳	人参／玉ねぎ／しょうが ／ごぼう／大根／しいた け／深ねぎ／オレンジ	454
29 ／ 金	ご飯 鶏の唐揚げ 高野豆腐のごま和え 味噌汁 メロン 牛乳	米／片栗粉／植物油 ／三温糖／すりごま	鶏肉もも／高野豆腐 ／油揚げ／合わせ味 噌／★牛乳 	しょうが／にんにく／大 根／人参／きゅうり／玉 ねぎ／しいたけ／ねぎ／ メロン	412

※★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。