

令和8年 5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	
1(金)	ごはん	鶏肉のから揚げ チーズハンバーグ、ナポリタン ブロッコリー、コンソメスープ たい焼き(カスタード)	米、片栗粉 パン粉、マヨネーズ パスタ、★バター たい焼き	鶏肉、豚肉、牛肉 鶏卵、★チーズ ★牛乳、ウインナー	玉ねぎ、人参、ピーマン ブロッコリー キャベツ しめじ、パセリ	547
7(木) 22(金)	ごはん	チキン南蛮タルタルソース 粉ふき芋、トマト 野菜スープ、飲むヨーグルト	米、小麦粉 マヨネーズ 植物油、★バター じゃが芋	鶏肉、鶏卵 ウインナー ★飲むヨーグルト	玉ねぎ、パセリ、トマト 南瓜、人参	532
8(金) 25(月)	ごはん	八宝菜 三色野菜の酢の物 すまし汁、牛乳、バナナ	米、ごま油 片栗粉、三温糖	豚肉、エビ 木綿豆腐、★牛乳	白菜、玉ねぎ、生椎茸 人参、もやし、インゲン、大根 きゅうり、えのき茸、小ネギ バナナ	432
11(月) 26(火)	カレー うどん	スイートポテトサラダ トマト 給食ムース	うどん乾麺 ★カレールウ マヨネーズ さつま芋	鶏肉、★チーズ ★給食ムース	玉ねぎ、人参、えのき茸 きゅうり、キャベツ、トマト	458
12(火) 20(水)	ごはん	魚の揚げ煮 もやしの和え物 味噌汁、牛乳、オレンジ	米、片栗粉 植物油、みりん 三温糖、ごま油 里芋	白身魚、★ハム 錦糸卵、油揚げ 味噌、★牛乳	生姜、きゅうり、もやし 人参、玉ねぎ、乾燥わかめ オレンジ	510
13(水) 21(木)	ハヤシ ライス	キャベツのサラダ フライドポテト プリン	米、ハヤシルウ デミソース マヨネーズ フライドポテト	豚肉、★生クリーム ★牛乳、★スキム カニカマ ★プリン	玉ねぎ、人参、トマト缶、りんご マッシュルーム缶、キャベツ グリーンピース、きゅうり	564
14(木)	ごはん	麻婆豆腐 切干大根のナムル 春雨のスープ、ヨーグルト	米、片栗粉 ごま油、ごま 春雨	豚肉、豆腐、★スキム 甜面醬、★ベーコン ★ヨーグルト	玉ねぎ、人参、干し椎茸 小ネギ、切干大根 もやし、小松菜	460
15(金) 28(木)	ごはん	魚のごま焼きサクサク 洋風肉じゃが 味噌汁、野菜ジュース	米、マヨネーズ ごま、パン粉 じゃが芋、三温糖	白身魚、★スキム 豚肉、厚揚げ 味噌	玉ねぎ、人参、グリーンピース 乾燥わかめ、野菜ジュース	528
18(月) 29(金)	ごはん	人参味噌つくね ひじきと大豆の煮物 ふんわり卵のすまし汁、ゼリー	米、パン粉 三温糖、ゼリー	豚肉、★スキム ★牛乳、白味噌 蒸し大豆 さつま揚げ、鶏卵	人参、玉ねぎ、生姜 乾燥ひじき、インゲン 生椎茸、小ネギ	473
19(火) 27(水)	パン	豆腐とチーズのオムレツ 人参のごまマヨ炒め ミネストローネスープ、ヨーグルト	パン、★バター ごま油、ごま マヨネーズ じゃが芋	豆腐、★チーズ、鶏卵 ★スキム、★ベーコン ★バター、ウインナー ★ヨーグルト	玉ねぎ、人参、しめじ グリーンピース、セロリ トマト缶	488

【ご案内】レシピを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。
- ※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。



*センターでは・・・

子どもたちの味覚を育て、薄味でも美味しく仕上がるように、**昆布・いりこ・かつお節**で取った「出汁」を、煮物や汁物などに使用しています。
ホームページでは簡単な出汁の取り方の動画を公開していますので、ぜひご覧ください◎

ポイント♪

- ・昆布についている白い粉は、うまみ成分なので水洗いは不要
- ・こした後のかつお節の水分は絞らない(えぐみが出るため)
- ・出汁は傷みややすく風味も落ちるため、出来るだけその日のうちに使い切ること



今月は、みんなが元気に大きくなることを願って子ども達
が大好きなメニューを取り入れたスペシャル献立です♪

- *ごはん
- *鶏肉のから揚げ
- *チーズハンバーグ
- *スパゲティナポリタン
- *ブロッコリー
- *コンソメスープ

