



令和8年度 6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(月) 16(火)	ごはん	豚肉の生姜焼き じゃがコロサラダ 味噌汁、ヨーグルト	米、ごま油 三温糖、片栗粉 じゃが芋	豚肉、ツナ缶 厚揚げ、味噌 ★ヨーグルト	玉ねぎ、ピーマン、パプリカ きゅうり、人参、しめじ 乾燥わかめ	489
2(火) 17(水)	ごはん	揚げ魚の甘酢あんかけ 味噌ドレサラダ すまし汁、野菜ジュース	米、片栗粉 植物油、ごま油	白身魚、ハム 味噌、木綿豆腐	玉ねぎ、人参、えのき茸 椎茸、ピーマン、キャベツ もやし、きゅうり、小ネギ ★野菜ジュース	514
3(水) 18(木)	カレー ライス	フレンチサラダ フライドポテト ゼリー	米、★カレールウ じゃが芋 フライドポテト ゼリー	豚肉、★ヨーグルト ★牛乳、ハム	玉ねぎ、トマト缶、人参 ピーマン、りんご、キャベツ きゅうり	496
4(木) 19(金)	ごはん	豚肉の韓国風炒め 切干大根の炒り煮 わかめスープ、牛乳、バナナ	米、焼肉のたれ じゃが芋、ごま油	豚肉、★チーズ 角天、油揚げ ★牛乳	玉ねぎ、キャベツ、人参 ピーマン、切干大根 干し椎茸、小松菜、えのき茸 小ネギ、バナナ	505
5(金) 24(水)	親子 うどん	さつま芋のマヨチー焼き トマト ヨーグ	うどん乾麺 さつま芋、バター ★マヨネーズ	鶏肉、高野豆腐 かまぼこ、★鶏卵 ★チーズ、★ヨーグ	干し椎茸、玉ねぎ、人参 小ネギ、パセリ、トマト	441
8(月) 30(火)	パン	茄子のミートグラタン 人参のマリネ 豆乳スープ、ゼリー	パン、オリーブ油 ゼリー	牛肉、★チーズ ツナ缶、ベーコン 無調整豆乳	玉ねぎ、人参、茄子、パセリ マッシュ缶、トマトピューレ キャベツ、干しぶどう 白菜、しめじ、小ネギ	538
9(火) 22(月)	ごはん	バーベキューチキン 野菜ソテー トマトスープ、飲むヨーグルト	米、はちみつ ごま油、じゃが芋	鶏肉、ウインナー ★飲むヨーグルト	キャベツ、玉ねぎ、人参 ピーマン、パプリカ、セロリ トマト缶、パセリ	434
10(水) 29(月)	ごはん	焼きメンチカツ マカロニソテー 味噌汁、牛乳、オレンジ	米、パン粉 三温糖、片栗粉 マカロニ、バター 里芋	牛肉、豚肉、鶏卵 豆腐、ウインナー 油揚げ、味噌 ★牛乳	キャベツ、玉ねぎ、人参 ピーマン、パセリ、小松菜 オレンジ	503
11(木) 26(金)	ごはん	魚の煮つけ カレーきんぴら にら玉スープ、ヨーグルト	米、三温糖 じゃが芋、ごま油 片栗粉	白身魚、鶏肉 角天、★鶏卵 ★ヨーグルト	生姜、ごぼう、人参 ピーマン、にら	446
12(金) 25(木)	ごはん	チキンカツ ごまドレサラダ 味噌汁、給食ムース	米、植物油 パン粉、小麦粉 ごまドレ	鶏肉、鶏卵 カニカマ、味噌 油揚げ ★給食ムース	キャベツ、人参、きゅうり 茄子、玉ねぎ、小ネギ	482
15(月) 23(火)	ごはん	中華オムレツ チャプチェ 豆腐とコーンのスープ、プリン	米、ごま油 春雨、三温糖 クリームコーン缶	★鶏卵、豚肉 木綿豆腐、★プリン	玉ねぎ、人参、たけのこ水煮 干し椎茸、乾燥ひじき ピーマン、生椎茸、パセリ	502

【ご案内】給食の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。

◀6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です▶

2026年度の標語「歯みがきは 体を守る 最前線」

歯には“食べること”以外にも身体にとって大事な役割がたくさんあります。乳歯は永久歯に比べて虫歯が進行しやすいのが特徴ですが、乳歯の虫歯を予防することはその後に来る永久歯を守ることに繋がります。健康で豊かな食生活を送るためにも歯の健康は長く守っていききたいですね。



歯の成長に大切な カルシウム



カルシウムが豊富な食品

- 牛乳、ヨーグルト、チーズ
- 小魚(しらす・いりこ等)
- 小松菜、切干大根
- 大豆製品(納豆、豆腐、厚揚げ)
- 海藻類(わかめ、ひじき、寒天) …など

