



令和8年7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 / 水	ご飯 鶏そぼろ丼 大根の酢の物 すまし汁 ぶどうゼリー 牛乳	米／植物油／三温糖 	鶏ひき肉／木綿豆腐／★牛乳	しょうが／玉ねぎ／大根／きゅうり／人参／水菜	425
2 / 木	ご飯 魚の香味焼き 筑前煮 味噌汁 バナナ 牛乳	米／三温糖／里芋／植物油 	魚／鶏肉／乾燥わかめ／合わせ味噌／★牛乳	しょうが／ねぎ／人参／れんこん／ごぼう／しいたけ／いんげん／玉ねぎ／バナナ	401
3 / 金	ロールパン ポークステーキ ツナとブロッコリーのソテー 冬瓜スープ ヨーグルト りんごジュース	★ロールパン／植物油／じゃがいも	豚肉／ツナフレーク／★ヨーグルト 	玉ねぎ／りんご／しょうが／にんにく／ブロッコリー／人参／冬瓜／水菜／りんごジュース	478
6 / 月	ご飯 鶏肉のごま付け焼き オクラの酢の物 味噌汁 いちごムース 牛乳	米／三温糖／すりごま／じゃがいも	鶏肉／合わせ味噌／★いちごムース／★牛乳	しょうが／オクラ／きゅうり／えのき／人参／玉ねぎ／ねぎ 	458
7 / 火	ご飯 魚の竜田揚げ もやし中華和え すまし汁 バナナ 牛乳	米／三温糖／片栗粉／植物油／すりごま／ごま油 	魚／★かにかまフレーク／★牛乳	しょうが／もやし／きゅうり／人参／玉ねぎ／えのき／ねぎ／バナナ	403
8 / 水	食パン いちごジャム 豆腐とチーズのオムレツ ラタトゥイユ コンソメスープ 元気ヨーグルト、りんごジュース	★食パン／植物油／三温糖	★卵／木綿豆腐／★とろけるチーズ／★スキムミルク／ウィンナー／★元気ヨーグルト	いちごジャム／玉ねぎ／人参／ズッキーニ／トマト水煮缶／かぼちゃ／にんにく／パセリ／キャベツ／りんごジュース	450
9 / 木	ご飯 豚肉のねぎ塩焼き ひじきの煮物 味噌汁 いちごムース 牛乳	米／ごま油／植物油 	豚肉／鶏肉／油揚げ／合わせ味噌／★いちごムース／★牛乳	しょうが／玉ねぎ／深ねぎ／干ひじき／人参／しいたけ／なす／ねぎ	499
10 / 金	ハヤシライス じゃこサラダ フライドポテト ももゼリー 牛乳	米／★ハヤシルウ／植物油／三温糖／じゃがいも	牛肉／しらす干し／★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／きゅうり／キャベツ	498
13 / 月	ご飯 鶏の唐揚げ 春雨サラダ すまし汁 ふじりんごゼリー 牛乳	米／片栗粉／植物油／はるさめ／★マヨネーズ 	鶏肉／★ロースハム／★牛乳	しょうが／にんにく／きゅうり／人参／しいたけ／玉ねぎ／水菜	456
14 / 火	冷やし肉うどん いんげんのソテー ヨーグルト りんごジュース	★うどん／植物油／三温糖／オリーブ油	牛肉／ウィンナー／★ヨーグルト	ねぎ／いんげん／かぼちゃ／人参／にんにく／りんごジュース 	450
15 / 水	ご飯 魚の香味焼き 筑前煮 味噌汁 バナナ 牛乳	米／三温糖／里芋／植物油 	魚／鶏肉／乾燥わかめ／合わせ味噌／★牛乳	しょうが／ねぎ／人参／れんこん／ごぼう／しいたけ／いんげん／玉ねぎ／バナナ	401

(★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 ／ 木	ご飯 回鍋肉 さつま芋スティック 中華風コーンスープ 元気ヨーグルト りんごジュース	米／植物油／三温糖／さつ まいも／片栗粉 	豚肉／米みそ／鶏肉／★ 元気ヨーグルト	しょうが／キャベツ／玉 ねぎ／人参／ピーマン／ 深ねぎ／コーンクリーム 缶／水菜／りんごジュース	469
17 ／ 金	おにぎり タンドリーチキン 卵サラダ オクラのお星様スープ あじわいプリン ヤクルト	米／植物油／★有塩バター ／★マヨネーズ	のり／鶏肉／★ヨーグル ト／★卵／★ロースハム ／あじわいプリン／★ヤ クルト	にんにく／玉ねぎ／人参 ／きゅうり／オクラ／え のき	478
21 ／ 火	ご飯 鶏肉のごま付け焼き オクラの酢の物 味噌汁 いちごムース 牛乳	米／三温糖／すりごま／ じゃがいも 	鶏肉／合わせ味噌／★い ちごムース／★牛乳	しょうが／オクラ／きゅ うり／えのき／人参／玉 ねぎ／ねぎ	458
22 ／ 水	ハヤシライス じゃこサラダ フライドポテト ももゼリー 牛乳	米／★ハヤシルウ／植物油 ／三温糖／じゃがいも	牛肉／しらす干し／★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 ／きゅうり／キャベツ	498
23 ／ 木	ロールパン ポークステーキ ツナとブロッコリーのソテー 冬瓜スープ ヨーグルト りんごジュース	★ロールパン／植物油／ じゃがいも	豚肉／ツナフレーク／★ ヨーグルト 	玉ねぎ／りんご／しょう が／にんにく／ブロッコ リー／人参／冬瓜／水菜 ／りんごジュース	478
24 ／ 金	ご飯 鶏そぼろ丼風 大根の酢の物 すまし汁 ぶどうゼリー 牛乳	米／植物油／三温糖	鶏ひき肉／木綿豆腐／★ 牛乳	しょうが／玉ねぎ／大根 ／きゅうり／人参／水菜 	425
27 ／ 月	食パン いちごジャム 豆腐とチーズのオムレツ ラタトゥイユ コンソメスープ 元気ヨーグルト、りんごジュース	★食パン／植物油／三温糖	★卵／木綿豆腐／★とろ けるチーズ／★スキムミ ルク／ウィンナー／★元 気ヨーグルト 	いちごジャム／玉ねぎ／ 人参／ズッキーニ／トマ ト水煮缶／かぼちゃ／に んにく／パセリ／キャベ ツ／りんごジュース	450
28 ／ 火	ご飯 豚肉のねぎ塩焼き ひじきの煮物 味噌汁 いちごムース 牛乳	米／ごま油／植物油 	豚肉／鶏肉／油揚げ／合 わせ味噌／★いちごムー ス／★牛乳	しょうが／玉ねぎ／深ね ぎ／干ひじき／人参／し いたけ／なす／ねぎ	499
29 ／ 水	ご飯 魚の竜田揚げ もやしの中華和え すまし汁 バナナ 牛乳	米／三温糖／片栗粉／植物 油／すりごま／ごま油	魚／★かにかまフレーク ／★牛乳	しょうが／もやし／きゅ うり／人参／玉ねぎ／え のき／ねぎ／バナナ 	403
30 ／ 木	冷やし肉うどん いんげんのソテー ヨーグルト りんごジュース 	★うどん／植物油／三温糖 ／オリーブ油	牛肉／ウィンナー／★ ヨーグルト	ねぎ／いんげん／かぼ ちゃ／人参／にんにく／ りんごジュース	450
31 ／ 金	ご飯 鶏の唐揚げ 春雨サラダ すまし汁 ふじりんごゼリー 牛乳	米／片栗粉／植物油／はる さめ／★マヨネーズ	鶏肉／★ロースハム／★ 牛乳 	しょうが／にんにく／ きゅうり／人参／しいた け／玉ねぎ／水菜	456

※★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。