



令和8年度



9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(火) 14(月)	ごはん	ヒレカツ コールスローサラダ レタスとトマトのスープ プリン	米、パン粉 小麦粉、植物油 ★フレンチドレ	豚肉、鶏卵、ハム カニカマ ★プリン	パセリ、キャベツ、人参 胡瓜、レタス、玉ねぎ トマト缶、生椎茸	493
2(水) 15(火)	ごはん	魚のピザ パンプキンサラダ 味噌汁、梨	米、オリーブ油 ★マヨネーズ 三温糖	白身魚、チーズ ハム、ベーコン 油揚げ、味噌	玉ねぎ、人参、トマト缶 ピーマン、南瓜、胡瓜 干しぶどう、キャベツ 小ネギ、マッシュ缶、梨	516
3(木) 16(水)	ごはん	鶏肉のマーメレード焼き ツナとピーマンのカレー炒め 味噌汁、ヨーグルト	米、はちみつ マーメレードジャム 三温糖、植物油	鶏肉、ツナ缶 厚揚げ、味噌 ★ヨーグルト	ピーマン、パプリカ 人参、玉ねぎ 乾燥わかめ	434
4(金) 17(木)	肉うどん	さつま芋の旨煮 レモン酢和え ゼリー	うどん乾麺 三温糖、さつま芋 ゼリー	牛肉、カニカマ	玉ねぎ、人参、小ネギ えのき茸、白ねぎ 胡瓜、みかん缶	507
7(月) 18(金)	ごはん	豆腐ハンバーグ 味噌かんぷら、トマト すまし汁、野菜ジュース	米、パン粉、片栗粉 じゃが芋、ごま油 里芋	豚肉、木綿豆腐 牛乳、鶏卵、米味噌	玉ねぎ、生椎茸、トマト 乾燥わかめ、人参 えのき茸、野菜ジュース	427
8(火) 30(水)	ごはん	鶏肉のごま味噌焼き 切干大根のサラダ 春雨スープ、飲むヨーグルト	米、はちみつ ごま油、ごま ★マヨネーズ 春雨	鶏肉、米味噌 ツナ缶、ハム ★飲むヨーグルト	切干大根、人参、胡瓜 玉ねぎ、小ネギ	474
9(水) 29(火)	パン	豚肉と大豆のメキシコ風 マカロニソテー イタリアンスープ、ゼリー	パン、オリーブ油 マカロニ、バター パン粉、ゼリー	豚肉、水煮大豆 ウインナー、ベーコン ★鶏卵、粉チーズ	玉ねぎ、人参、ピーマン パセリ、キャベツ	459
10(木)	ごはん	かに玉風 なすバターポン酢 味噌汁、牛乳、バナナ	米、片栗粉 バター	★鶏卵、カニカマ 鶏肉、味噌、★牛乳	玉ねぎ、人参、茄子 しめじ、枝豆、南瓜 小ネギ、バナナ	458
11(金) 24(木)	ごはん	燻魚(シュンユイ) チキンサラダ 中華スープ、ヨーグルト	米、片栗粉、植物油 ごま油、ごま ★マヨネーズ	白身魚、鶏肉 ★ヨーグルト	小ネギ、キャベツ、人参 胡瓜、白菜、しめじ えのき茸、生椎茸	527
25(金) 28(月)	ハヤシ ライス	シーザーサラダ フライドポテト 牛乳、バナナ	米、ハヤシルウ ★シーザードレ フライドポテト デミソース	豚肉、生クリーム ★牛乳、★チーズ	玉ねぎ、人参、トマト缶 りんご、マッシュルーム缶 グリーンピース、キャベツ 胡瓜、バナナ	591

【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。

※仕入れ等の都合により、献立内容を変更することがあります。デザート等は年齢によって異なることがあります。

～今月のおすすめメニュー～ “野菜のカレーマリネ”

残暑にぴったり
カレー風味でさっぱり♪

＜材料・子ども4人分＞

・キャベツ	120g	★カレー粉	少量
・にんじん	30g	★三温糖	小さじ1
・きゅうり	50g	★りんご酢	小さじ1
・えのき茸	20g	★オリーブ油	小さじ1.5
・カニ風味かまぼこ	20g	★塩	一つまみ

- ①野菜はそれぞれ千切りに、えのき茸は短く切り茹でる。
かに風味かまぼこは食べやすくほぐしておく。
- ②キャベツと胡瓜はザルに入れて熱湯にくぐらせ、水にさらし
水気をきっておく。にんじんは柔らかく茹でて冷ましておく。
- ③ボールに材料を合わせて★のマリネ液で和える。
(野菜の水気はよく絞る)



* 福島県の郷土料理 「味噌かんぷら」*



福島県の一部の地域で馬鈴薯(バレイショ)を「かんぷら」と呼ぶそうです。皮付きの小ぶりなじゃが芋を油で炒める事が多いようですが、センターでは、子ども達が食べやすいように皮をむいて蒸したじゃが芋をごま油で炒め、甘めの味噌をからめて作ります^^



9月も暑さが厳しい日が続きますね。
水分は食事でも補えます。煮物や汁物を増やしたり、デザートにフルーツやゼリー・ヨーグルトなどを積極的に取り入れると良いでしょう◎

