



令和8年10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 ／ 木	ご飯 鶏肉のごまマヨ焼き 胡瓜の海苔和え 味噌汁 バナナ 牛乳	米／三温糖／★マヨネーズ／すりごま／ごま油	鶏肉もも／★ロースハム／きざみのり／合わせ味噌／★牛乳 	にんにく／きゅうり／キャベツ／人参／なす／玉ねぎ／ねぎ／バナナ	408
2 ／ 金	食パン りんごジャム 鮭のカレームニエル キャベツとコーンのソテー ポテトスープ 元気ヨーグルト、りんごジュース	★食パン／★薄力粉／★有塩バター／植物油／じゃがいも 	魚／鶏肉もも／★元気ヨーグルト	りんごジャム／キャベツ／玉ねぎ／コーン／人参／にんにく／りんごジュース	405
5 ／ 月	ご飯 麻婆豆腐 さつま芋スティック 中華スープ 梨ゼリー 牛乳	米／三温糖／植物油／片栗粉／さつまいも／ごま油	絹ごし豆腐／豚ひき肉／赤みそ／鶏肉もも／★牛乳 	玉ねぎ／人参／深ねぎ／ねぎ／しょうが／にんにく／干ししいたけ／チンゲン菜／★スマイルゼリー梨	492
6 ／ 火	ご飯 塩唐揚げ わかめサラダ すまし汁 バナナ 牛乳	米／三温糖／片栗粉／植物油／すりごま	鶏肉もも／乾燥わかめ／★かにかまフレーク／★牛乳	しょうが／にんにく／きゅうり／キャベツ／玉ねぎ／人参／えのき／ねぎ／バナナ	417
7 ／ 水	ご飯 豚肉の生姜焼き れんこんのきんぴら 味噌汁 ぶどうゼリー 牛乳	米／植物油／すりごま	豚肉スライス／合わせ味噌／★牛乳 	しょうが／れんこん／人参／干ひじき／玉ねぎ／しいたけ／ねぎ	488
8 ／ 木	ロールパン チリコンカン フレンチサラダ オニオンスープ ヨーグルト りんごジュース	★ロールパン／植物油／三温糖 	牛ひき肉／大豆クラッシュ／鶏肉もも／★ヨーグルト	にんにく／玉ねぎ／人参／トマト水煮缶／キャベツ／きゅうり／コーン／ねぎ／りんごジュース	423
9 ／ 金	ご飯 和風オムレツ 高野豆腐の五目煮 すまし汁 いちごムース 牛乳	米／植物油／三温糖	★卵／鶏ひき肉／★スキムミルク／高野豆腐／鶏肉もも／乾燥わかめ／★いちごムース／★牛乳	玉ねぎ／人参／水菜／しいたけ 	481
13 ／ 火	ジャージャー麺 野菜のグリル 冬瓜スープ 元気ヨーグルト りんごジュース	★蒸し中華めん／ごま油／三温糖／片栗粉／じゃがいも／オリブ油	豚ひき肉／赤みそ／鶏肉もも／★元気ヨーグルト	玉ねぎ／人参／ピーマン／しいたけ／しょうが／にんにく／冷凍いんげん／冬瓜／水菜／りんごジュース	460
14 ／ 水	ご飯 煮魚 春雨の酢の物 味噌汁 ももゼリー 牛乳	米／三温糖／はるさめ 	魚／★ロースハム／木綿豆腐／油揚げ／合わせ味噌／★牛乳	しょうが／きゅうり／人参／玉ねぎ／ねぎ	403
15 ／ 木	カレーライス きのこサラダ フライドポテト バナナ 牛乳	米／じゃがいも／植物油／★カレールウ／三温糖／★シューストリングポテト	牛肉スライス／★粉チーズ／★牛乳	玉ねぎ／人参／グリーンピース／キャベツ／きゅうり／しめじ／バナナ	514

(★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 ／ 金	ご飯 イタリアンチキン さつまいもサラダ キャベツとチキンのスープ かぼちゃのプリン ヤクルト	米／植物油／さつまいも／★マヨネーズ 	鶏肉もも／★とろけるチーズ／★ベーコン／鶏肉もも／北海道産かぼちゃプリン／★ヤクルト	にんにく／玉ねぎ／トマト水煮缶／きゅうり／人参／キャベツ／パセリ	452
19 ／ 月	食パン りんごジャム 鮭のカレームニエル キャベツとコーンのソテー ポテトスープ 元気ヨーグルト, りんごジュース	★食パン／★薄力粉／★有塩バター／植物油／じゃがいも	魚／鶏肉もも／★元気ヨーグルト 	りんごジャム／キャベツ／玉ねぎ／コーン／人参／にんにく／りんごジュース	405
20 ／ 火	ご飯 鶏肉のごまマヨ焼き 胡瓜の海苔和え 味噌汁 バナナ 牛乳	米／三温糖／★マヨネーズ／すりごま／ごま油	鶏肉もも／★ロースハム／きざみのり／合わせ味噌／★牛乳	にんにく／きゅうり／キャベツ／人参／なす／玉ねぎ／ねぎ／バナナ	408
21 ／ 水	ご飯 麻婆豆腐 さつま芋スティック 中華スープ 梨ゼリー 牛乳	米／三温糖／植物油／片栗粉／さつまいも／ごま油	絹ごし豆腐／豚ひき肉／赤みそ／鶏肉もも／★牛乳	玉ねぎ／人参／深ねぎ／ねぎ／しょうが／にんにく／干ししいたけ／チンゲン菜／★スマイルゼリー梨	492
22 ／ 木	ご飯 塩唐揚げ わかめサラダ すまし汁 バナナ 牛乳	米／三温糖／片栗粉／植物油／すりごま 	鶏肉もも／乾燥わかめ／★かにかまフレーク／★牛乳	しょうが／にんにく／きゅうり／キャベツ／玉ねぎ／人参／えのき／ねぎ／バナナ	417
23 ／ 金	ご飯 豚肉の生姜焼き れんこんのきんぴら 味噌汁 ぶどうゼリー 牛乳	米／植物油／すりごま	豚肉スライス／合わせ味噌／★牛乳	しょうが／れんこん／人参／干ひじき／玉ねぎ／しいたけ／ねぎ 	488
26 ／ 月	ジャージャー麺 野菜のグリル 冬瓜スープ 元気ヨーグルト りんごジュース	★蒸し中華めん／ごま油／三温糖／片栗粉／じゃがいも／オリーブ油	豚ひき肉／赤みそ／鶏肉もも／★元気ヨーグルト	玉ねぎ／人参／ピーマン／しいたけ／しょうが／にんにく／冷凍いんげん／冬瓜／水菜／りんごジュース	460
27 ／ 火	ご飯 煮魚 春雨の酢の物 味噌汁 ももゼリー 牛乳	米／三温糖／はるさめ 	魚／★ロースハム／木綿豆腐／油揚げ／合わせ味噌／★牛乳	しょうが／きゅうり／人参／玉ねぎ／ねぎ	403
28 ／ 水	ロールパン チリコンカン フレンチサラダ オニオンスープ ヨーグルト りんごジュース	★ロールパン／植物油／三温糖	牛ひき肉／大豆クラッシュ／鶏肉もも／★ヨーグルト 	にんにく／玉ねぎ／人参／トマト水煮缶／キャベツ／きゅうり／コーン／ねぎ／りんごジュース	423
29 ／ 木	ご飯 和風オムレツ 高野豆腐の五目煮 すまし汁 いちごムース 牛乳	米／植物油／三温糖	★卵／鶏ひき肉／★スキムミルク／高野豆腐／鶏肉もも／乾燥わかめ／★いちごムース／★牛乳	玉ねぎ／人参／水菜／しいたけ	481
30 ／ 金	カレーライス きのこサラダ フライドポテト バナナ 牛乳	米／じゃがいも／植物油／★カレールウ／三温糖／★シューストリングポテト	牛肉スライス／★粉チーズ／★牛乳 	玉ねぎ／人参／グリーンピース／キャベツ／きゅうり／しめじ／バナナ	514

※★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。