



令和8年11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	
2 ／ 月	食パン いちごジャム チーズとひき肉のキッシュ かぶのサラダ 白菜スープ ヨーグルト、りんごジュース	★食パン／植物油／三温糖 	豚ひき肉／★スキムミルク／★卵／★とろけるチーズ／ツナフレーク／鶏肉もも／★ヨーグルト	いちごジャム／玉ねぎ／人参／マッシュルーム／かぶ／きゅうり／白菜／パセリ／りんごジュース	463
4 ／ 水	かしわうどん 南瓜のオープン焼き 元気ヨーグルト りんごジュース	★うどん／植物油／三温糖	鶏肉もも／ウィンナー／★とろけるチーズ／★元気ヨーグルト	玉ねぎ／人参／しいたけ／ねぎ／かぼちゃ／りんごジュース 	401
5 ／ 木	ご飯 魚の西京焼き ほうれん草の和え物 すまし汁 バナナ 牛乳	米／三温糖／植物油／すりごま／★そうめん 	魚／米みそ／★牛乳	ほうれん草／人参／もやし／玉ねぎ／ねぎ／バナナ	416
6 ／ 金	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 さつま芋スティック 味噌汁 りんごゼリー 牛乳	米／植物油／三温糖／さつまいも	鶏肉もも／乾燥わかめ／合わせ味噌／★牛乳 	人参／玉ねぎ／いんげん／んにく／えのき／ねぎ	429
9 ／ 月	ご飯 魚のおろし煮 人参のきんぴら すまし汁 ぶどうゼリー 牛乳	米／片栗粉／植物油／三温糖／すりごま 	魚／豚肉スライス／★牛乳	大根／人参／いんげん／玉ねぎ／えのき／ねぎ	461
10 ／ 火	人参パン ポークチャップ ウインナーソテー コーンスープ ヨーグルト りんごジュース	★人参パン／植物油	豚肉スライス／ウィンナー／★スキムミルク／★牛乳／★ヨーグルト 	玉ねぎ／しょうが／キャベツ／人参／んにく／コーンクリーム缶／りんごジュース	478
11 ／ 水	ハヤシライス 白菜のサラダ フライドポテト みかんゼリー 牛乳	米／★ハヤシルウ／植物油／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／トマト水煮缶／マッシュルーム／グリーンピース／んにく／白菜／きゅうり	525
12 ／ 木	ご飯 豚肉のねぎ塩焼き 春雨の酢の物 味噌汁 いちごムース 牛乳	米／ごま油／はるさめ／三温糖	豚肉スライス／★ロースハム／合わせ味噌／★いちごムース／★牛乳	しょうが／玉ねぎ／深ねぎ／きゅうり／人参／キャベツ／ねぎ 	509
13 ／ 金	ご飯 鶏のマーマレード焼き のりチーズサラダ 大根スープ バナナ 牛乳	米／植物油／三温糖／★マヨネーズ 	鶏肉もも／★サラダチーズ／きざみのり／★牛乳	マーマレードジャム／キャベツ／きゅうり／人参／大根／玉ねぎ／水菜／バナナ	436

(★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 ／ 月	かしわうどん かぼちゃのオープン焼き 元気ヨーグルト りんごジュース	★うどん／植物油／ 三温糖	鶏肉もも／ウィン ナー／★とろける チーズ／★元気ヨー グルト	玉ねぎ／人参／しいた け／ねぎ／かぼちゃ／ りんごジュース 	401
17 ／ 火	ご飯 魚の西京焼き ほうれん草の和え物 すまし汁 バナナ 牛乳	米／三温糖／植物油 ／すりごま／★そう めん	魚／米みそ／★牛乳	ほうれん草／人参／も やし／玉ねぎ／ねぎ／ バナナ	416
18 ／ 水	食パン いちごジャム チーズとひき肉のキッシュ かぶのサラダ 白菜スープ ヨーグルト、りんごジュース	★食パン／植物油／ 三温糖 	豚ひき肉／★スキム ミルク／★卵／★と ろけるチーズ／ツナ フレーク／鶏肉もも ／★ヨーグルト	いちごジャム／玉ねぎ ／人参／マッシュルー ム／かぶ／きゅうり／ 白菜／パセリ／りんご ジュース	463
19 ／ 木	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 さつま芋スティック 味噌汁 りんごゼリー 牛乳	米／植物油／三温糖 ／さつまいも	鶏肉もも／乾燥わか め／合わせ味噌／★ 牛乳	人参／玉ねぎ／いんげ ん／にんにく／えのき ／ねぎ 	429
20 ／ 金	スパゲティミートソース 根菜のグリル 豆乳スープ プリン ヤクルト 	★スパゲティ／植 物油／じゃがいも／ オリーブ油	牛ひき肉／豚ひき肉 ／★粉チーズ／ウィ ンナー／鶏肉もも／ 豆乳／★ヤクルト	にんにく／玉ねぎ／人 参／マッシュルーム／ トマト水煮缶／パセリ ／れんこん／冷凍いん げん	468
24 ／ 火	ご飯 豚肉のねぎ塩焼き 春雨の酢の物 味噌汁 いちごムース 牛乳	米／ごま油／はるさ め／三温糖	豚肉スライス／★ ロースハム／合わせ 味噌／★いちごム ース／★牛乳	しょうが／玉ねぎ／深 ねぎ／きゅうり／人参 ／キャベツ／ねぎ	509
25 ／ 水	ご飯 魚のおろし煮 人参のきんぴら すまし汁 ぶどうゼリー 牛乳	米／片栗粉／植物油 ／三温糖／すりごま	魚／豚肉スライス／ ★牛乳	大根／人参／いんげん ／玉ねぎ／えのき／ね ぎ 	461
26 ／ 木	人参パン ポークチャップ ウィンナーソテー コーンスープ ヨーグルト りんごジュース	★人参パン／植物油 	豚肉スライス／ウィ ンナー／★スキムミ ルク／★牛乳／★ ヨーグルト	玉ねぎ／しょうが／ キャベツ／人参／にん にく／コーンクリーム 缶／りんごジュース	478
27 ／ 金	ハヤシライス 白菜のサラダ フライドポテト みかんゼリー 牛乳	米／★ハヤシルウ／ 植物油／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／トマト 水煮缶／マッシュルー ム／グリーンピース／に んにく／白菜／きゅう り	525
30 ／ 月	ご飯 鶏のマーマレード焼き のりチーズサラダ 大根スープ バナナ 牛乳	米／植物油／三温糖 ／★マヨネーズ	鶏肉もも／★サラダ チーズ／きざみのり ／★牛乳 	マーマレードジャム／ キャベツ／きゅうり／ 人参／大根／玉ねぎ／ 水菜／バナナ	436

※★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。