



令和8年度

10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(木) 28(水)	ごはん	牛肉の野菜炒め 大豆の五目煮 わかめスープ、プリン	米、ごま油、三温糖 焼肉のたれ 片栗粉	牛肉、鶏肉 蒸し大豆、★プリン	玉ねぎ、人参、キャベツ もやし、ごぼう、生椎茸 いんげん、乾燥わかめ 小ネギ	488
2(金) 21(水)	ごはん	ごぼう入り鶏つくね ひじきのナムル 味噌汁、ヨーグ	米、パン粉 じゃが芋、ごま ごま油	鶏肉、★鶏卵 木綿豆腐、牛乳 厚揚げ、味噌 ★ヨーグ	ごぼう、玉ねぎ、人参 白ねぎ、乾燥ひじき もやし、胡瓜、南瓜 小ネギ	431
5(月) 20(火)	ごはん	鶏肉のごまから揚げ 春雨サラダ 味噌汁、ヨーグルト	米、ごま、片栗粉 植物油、春雨 ★マヨネーズ	鶏肉、★ハム 木綿豆腐、味噌 ヨーグルト	胡瓜、人参、キャベツ 玉ねぎ、小ネギ	493
6(火) 19(月)	ミート ソース スパ	さつま芋と柿のサラダ ミルクスープ プリン	スパゲティ麺 バター、ハヤシルウ さつま芋 ★マヨネーズ	牛肉、豚肉、粉チーズ ★ヨーグルト ★ベーコン、★牛乳 ★プリン	玉ねぎ、人参、ピーマン マッシュ缶、柿、胡瓜 干しぶどう、レモン、白菜 しめじ、白ねぎ、パセリ	533
7(水) 29(木)	ごはん	魚のもみじ焼き 肉じゃが、大根そぼろ汁 野菜ジュース	米、三温糖 マヨネーズ ごま、ごま油 じゃが芋	白身魚、白味噌 豚肉、鶏肉	玉ねぎ、人参 パプリカ(赤・黄) グリーンピース、大根 小松菜、野菜ジュース	537
8(木) 23(金)	根菜 バター チキン カレー	ごまドレサラダ フライドポテト ゼリー	米、里芋、バター ★カレールウ フライドポテト ごまドレ、ゼリー	鶏肉、ヨーグルト バター、生クリーム 牛乳、★カニカマ	玉ねぎ、人参、ごぼう ピーマン、パプリカ、りんご トマト缶、キャベツ、きゅうり	536
9(金) 22(木)	ごはん	豚肉のきのこ炒め 里芋の煮物 味噌汁、飲むヨーグルト	米、バター 里芋、植物油	豚肉、鶏肉 油揚げ、味噌 ★飲むヨーグルト	玉ねぎ、人参、しめじ えのき茸、パセリ グリーンピース、白菜 小ネギ	456
13(火)	ごはん	厚揚げとツナのカレー炒め 三色野菜の和え物 かきたま汁、牛乳、バナナ	米、★カレールウ ごま、ごま油 片栗粉	厚揚げ、ツナ缶 ★ハム、★鶏卵 ★牛乳	玉ねぎ、人参、生椎茸 いんげん、大根、小松菜 小ネギ、バナナ	515
14(水) 27(火)	ごはん	イタリアンチキンカツ じゃこサラダ 味噌汁、給食ムース	米、★マヨネーズ パン粉、オリーブ油 じゃが芋	鶏肉、★鶏卵 粉チーズ、しらす干し 味噌、油揚げ ★給食ムース	パセリ、胡瓜、人参 キャベツ、玉ねぎ、小ネギ	467
15(木) 30(金)	パン	南瓜のグラタン ブロッコリーのサラダ コンソメスープ、ババロア	パン、じゃが芋 パスタ麺、バター オリーブ油 ★マヨネーズ	牛肉、★生クリーム ★牛乳、★チーズ ★ベーコン、ツナ缶 ウインナー、ババロア	南瓜、玉ねぎ、人参 しめじ、パセリ、ブロッコリー キャベツ、セロリ	537
16(金) 26(月)	ごはん	魚の竜田揚げ ささみともやしの和え物 けんちん汁、牛乳、バナナ	米、植物油、片栗粉 小麦粉、ごま、ごま油 里芋	白身魚、ささみ 厚揚げ、(26日★牛乳) (16日★ヨーグルト)	胡瓜、もやし、人参 大根、ごぼう、生椎茸 三つ葉、(26日バナナ)	473

※★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。

《きのこの栄養とおいしさの秘密》



秋の味覚「きのこ」には、健康を支える優れた栄養が詰まっています。栽培技術により一年中楽しめますが、本来の旬である秋は風味が一層引き立ちます。

★きのこの主な栄養と効果★

食物繊維：腸内環境を整え、お腹の調子を保ちます。

β-グルカン：免疫力を高め、体調管理をサポートします。

ビタミンD：骨の健康に欠かせないカルシウムの吸収を助けます。

★美味しさを引き出すコツ★

きのこは冷凍保存がおすすめです。冷凍することで細胞が壊れ、グアニル酸などの旨味成分がアップします。毎日の食事にプラスして、手軽に元気をチャージしましょう😊

～10月の行事食(ハロウィンメニュー)～

- ・パン
- ・南瓜のグラタン
- ・ブロッコリーのサラダ
- ・スパソテー
- ・コンソメスープ
- ・ハロウィンババロア

です😊



15(木)、30(金)の2回を予定しています。

お楽しみに♪♪♪

