



令和6年度 6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	
3(月) 28(金)	カレー ライス	じゃこサラダ フライドポテト ヨーグルト	米、★カレールウ じゃが芋、三温糖 オリーブ油 フライドポテト	豚肉、★牛乳 ★しらす干し ★スキム ★ヨーグルト	玉ねぎ、トマト缶、人参 ピーマン、りんご、キャベツ きゅうり	504
4(火) 19(水)	ジャー ジャー 麺	ツナバンバンジーサラダ トマト 牛乳、オレンジ	★中華麺 ごま油、片栗粉 みりん、三温糖 ★ごま	豚肉、甜面醬 ツナ缶、白みそ ★ヨーグルト ★スキム、★牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン 生姜、にんにく、干し椎茸 もやし、きゅうり、トマト オレンジ	472
5(水) 14(金)	ごはん	チキンカツ ごまドレサラダ 味噌汁、ゼリー	米、植物油 パン粉、小麦粉 ★ごまドレ、ゼリー	鶏肉、★鶏卵 ★カニカマ、味噌	キャベツ、人参、きゅうり 大根、玉ねぎ、しめじ 小ネギ	477
6(木) 21(金)	パン	木綿豆腐とチーズのオムレツ ポテトサラダ チキンスープ、野菜ジュース	★パン★マヨネーズ じゃが芋 ★バター	★鶏卵、鶏肉 ★ハム、★スキム ★ベーコン ★チーズ、木綿豆腐	玉ねぎ、人参、しめじ、きゅうり セロリ、トマト缶、グリーンピース 野菜ジュース	479
7(金) 27(木)	ごはん	豚肉の生姜焼き 切干大根の和え物、トマト 味噌汁、牛乳、バナナ	米、ごま油 三温糖、片栗粉 じゃが芋、★ごま	豚肉、厚揚げ、味噌 ツナ缶、★牛乳	玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマン きゅうり、トマト、切干大根 人参、白菜、小ネギ、バナナ	502
10(月) 18(火)	ごはん	鶏肉のマヨネーズ焼き 南瓜と豚肉の煮物 味噌汁、プリン	米、★マヨネーズ 里芋、三温糖	鶏肉、豚肉、★鶏卵 ★粉チーズ、厚揚げ ★プリン	南瓜、玉ねぎ、人参、パセリ 小松菜、枝豆、なめこ	493
11(火) 24(月)	ごはん	厚揚げとツナのカレー炒め きゅうりの酢の物 味噌汁、ヨーク	米、★カレールウ 三温糖、ごま油 じゃが芋 ★ごま	厚揚げ、ツナ缶 ★しらす干し、味噌 油揚げ、★ヨーク	玉ねぎ、椎茸 さやいんげん、きゅうり 乾燥わかめ、人参、レモン 小ネギ	445
12(水) 20(木)	ごはん	魚の照り焼き 洋風肉じゃが、トマト すまし汁、ヨーグルト	米、じゃが芋 三温糖	白身魚、豚肉 木綿豆腐 ★ヨーグルト	玉ねぎ、人参、グリーンピース トマト、椎茸、乾燥わかめ	470
13(木) 26(水)	ごはん	松風焼 キャベツのソテー、トマト かきたま汁、プリン	米、パン粉、★ごま ごま油、片栗粉	鶏肉、★鶏卵 木綿豆腐、白みそ ★スキム、ウインナー ★プリン	玉ねぎ、人参、キャベツ ピーマン、赤ピーマン えのき茸、小ネギ	466
17(月) 25(火)	ごはん	揚げ魚のあんかけ さつま芋の甘煮 味噌汁、飲むヨーグルト	米、片栗粉 植物油、三温糖 さつま芋	白身魚、味噌 厚揚げ ★飲むヨーグルト	キャベツ、玉ねぎ、人参 椎茸、ピーマン、小ネギ	561

【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。カニカマは卵不使用です。

※都合により、献立を変更することがあります。おやつ、飲み物等は年齢によって異なることがあります。



＜合言葉は「まごわやさしい」＞

栄養バランスを考えるとときの合言葉に「まごわやさしい」という言葉があります。日本で昔からよく食べられてきた食材で、普段の食事に意識してプラスすることで自然にバランスが整うようになります。センターの給食でも、日々の献立に意識して取り入れるようにしています◎

- ま…[ま め] 大豆や豆腐、厚揚げ、味噌等などの大豆加工品
- ご…[ご ま] ごま(練りごま)、くるみ等の種子類
- わ…[わかめ] わかめ、ひじき、昆布等の海藻類
- や…[やさい] 緑黄色野菜、淡色野菜、根菜類
- さ…[さかな] 魚介類(まるごと食べられる小魚がより良い)
- し…[しいたけ] 椎茸、えのき茸、しめじ等のきのこ類
- い…[い も] さつま芋、じゃが芋、里芋、長芋等のいも類

