

都立永福学園月間予定献立表（肢体不自由教育部門）9月

日	献立名	普通食			普通食	中期食	日	献立名	普通食			普通食	中期食
		赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量	たんぱく質 脂質 食塩相当量			赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量	たんぱく質 脂質 食塩相当量
2火	牛乳 ご飯 具だくさんみそ汁 揚げだし豆腐しょうがそばろあん ごまおかか和え	牛乳,豆腐,鶏肉,削り節	精白米,おおむぎ,じゃがいも,薄力粉,でんぷん,油,ごま,砂糖	だいこん,もやし,えのきたけ,生姜,玉葱,キャベツ,もやし,にんじん	586 kcal 24.6 g 21.2 g 1.6 g	490 kcal 26.3 g 12.2 g 2.2 g	19金	牛乳 ご飯 しょうが汁 肉豆腐 ひじきのごま和え	牛乳,豚肉,生揚げ	精白米,おおむぎ,油,砂糖,でんぷん,白煎りごま	にんじん,はくさい,えのきたけ,ごま,つな,生姜,玉葱,だいのこ,キャベツ,えだまめ	571 kcal 24.6 g 20.5 g 2.1 g	523 kcal 26.7 g 14.1 g 2.9 g
3水	和風ピラフ 野菜スープ じゃがいものごまドレッシング ココアクリーム和え	牛乳,削り節,ベーコン,鶏肉,生クリーム	精白米,おおむぎ,バター,油,じゃがいも,練りごま,砂糖,白煎りごま	玉葱,ホールコーン,こまつな,はくさい,もやし,キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,生姜,パイン缶,黄桃缶	554 kcal 21.2 g 18.1 g 1.9 g	581 kcal 26.2 g 17.1 g 2.4 g	22月	牛乳 ご飯 中華丼 お好み焼き風玉子焼き 黒蜜きな粉	牛乳,豚肉,たまご,生クリーム,あおりの削り節,粉寒天,きな粉	精白米,おおむぎ,油,でんぷん,ごま油,砂糖,三温糖,黒砂糖	生姜,にんにく,玉葱,にんじん,はくさい,だけのこ,グリーンピース,キャベツ,黄桃缶,りんご	628 kcal 26.3 g 22.6 g 2.0 g	558 kcal 26.6 g 15.3 g 1.8 g
4木	牛乳 ご飯 けんちん汁 魚の麦みそ焼き きのこ和え りんごゼリー	牛乳,豆腐,油揚げ,モウカサメ,削り節,粉寒天	精白米,おおむぎ,じゃがいも,砂糖,白煎りごま,押し麦	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ,キャベツ,もやし,えのきたけ,しめじ,りんごジュース	571 kcal 25.1 g 16.5 g 2.0 g	514 kcal 24.1 g 12.1 g 2.3 g	24水	牛乳 田舎うどん 大学いも ひじきチーズサラダ	牛乳,豚肉,油揚げ,干ひじき,チーズ	うどん,じゃがいも,砂糖,さつまいも,三温糖,水あめ,煎りごま,油,ごま油	玉葱,にんじん,だいこん,こまつな,もやし,きゅうり,ホールコーン,えだまめ	636 kcal 21.8 g 21.5 g 2.3 g	536 kcal 25.5 g 15.8 g 2.4 g
5金	牛乳 ご飯 具だくさんスープ キッシュ風玉子焼き ヨーグルト和え	牛乳,鶏肉,たまご,生クリーム,ピザ用チーズ,ハム,ツナ缶詰,ヨーグルト	精白米,おおむぎ,じゃがいも,砂糖,バター	だいこん,玉葱,キャベツ,にんじん,えだまめ,なし,パイン缶	585 kcal 26.5 g 21.1 g 1.8 g	563 kcal 25.9 g 17.4 g 2.1 g	25木	牛乳 ご飯 みそ汁 カラフルハンバーグおろしソース 梅おかか和え	牛乳,豚肉,牛肉,豆腐,たまご,削り節	精白米,おおむぎ,じゃがいも,油,パン粉	玉葱,えのきたけ,さやいんげん,にんじん,ホールコーン,だいこん,こねぎ,キャベツ,こまつな,梅干し	592 kcal 24.3 g 17.8 g 2.4 g	508 kcal 25.8 g 11.5 g 2.6 g
8月	牛乳 ウインナーとツナのカレーピラフ スープ じゃがいものさっぱりサラダ フルーツゼリー	牛乳,ウインナー,ツナ缶詰,粉寒天	精白米,おおむぎ,油,じゃがいも,オリーブ油,砂糖	玉葱,グリーンピース,はくさい,もやし,にんじん,ホールコーン,きゅうり,グリーンコーン,パイン缶,黄桃缶	554 kcal 18.0 g 19.6 g 2.0 g	541 kcal 26.3 g 13.6 g 2.0 g	26金	牛乳 洋風茶飯 野菜スープ 揚げ魚のラビゴットソース フルーツ和え	牛乳,シルバー	精白米,おおむぎ,バター,じゃがいも,でんぷん,薄力粉,オリーブ油,油,砂糖	ごぼう,干し椎茸,にんじん,えだまめ(冷凍),だいこん,玉葱,万能ねぎ,生姜,さやいんげん,みかん缶,みかんジュース	585 kcal 22.8 g 21.5 g 1.7 g	530 kcal 24.0 g 13.9 g 1.8 g
9火	牛乳 ご飯 ココロカツ丼 具だくさんみそ汁 梅和え	牛乳,油揚げ,たまご,モウカサメ	精白米,おおむぎ,砂糖,でんぷん,薄力粉,パン粉,じゃがいも	玉葱,にんじん,だいこん,もやし,えのきたけ,キャベツ,こまつな,梅干し	632 kcal 27.6 g 22.4 g 2.4 g	505 kcal 26.3 g 12.6 g 2.6 g	29月	牛乳 セサミパン マカロニのクリーム煮 キャベツとりんごのミモザサラダ	牛乳,鶏肉,たまご	セサミパン,油,薄力粉,バター,マカロニ,砂糖	にんにく,にんじん,玉葱,グリーンピース,キャベツ,りんご,ミニトマト,レーズン	569 kcal 24.2 g 24.1 g 2.1 g	659 kcal 34.0 g 26.6 g 2.4 g
10水	牛乳 黒砂糖パン 鶏肉とひよこ豆のシチュー 和風ドレッシングサラダ 水ようかんホイップクリーム そえ	牛乳,鶏肉,ひよこまめ,あずき,粉寒天,生クリーム	黒砂糖,パン,油,じゃがいも,薄力粉,バター,オリーブ油,砂糖,ごま油,三温糖	にんにく,にんじん,玉葱,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,ヤングコーン缶,トマト,黄桃缶	561 kcal 22.1 g 21.4 g 1.7 g	702 kcal 33.9 g 23.1 g 2.5 g	30火	牛乳 ご飯 具だくさんみそ汁 鯖のカレーしょうゆ焼き ごま和え フルーツ和え	牛乳,さば	精白米,おおむぎ,じゃがいも,砂糖,煎りごま	だいこん,もやし,えのきたけ,こまつな,キャベツ,にんじん,りんご,パイン缶	589 kcal 22.1 g 23.1 g 1.7 g	556 kcal 23.8 g 15.4 g 2.3 g
11木	牛乳 チキンライス マカロニスープ コーンサラダごまドレッシング グレープゼリー	牛乳,鶏肉,たまご,粉寒天	精白米,おおむぎ,バター,油,砂糖,マカロニ,練りごま,白煎りごま	にんにく,玉葱,マッシュルーム,グリーンピース,もやし,はくさい,キャベツ,きゅうり,ヤングコーン缶,ホールコーン,生姜,ぶどうジュース	580 kcal 22.4 g 17.0 g 1.9 g	499 kcal 15.2 g 14.8 g 2.5 g							
12金	牛乳 ご飯 沢庵 松風焼き 粉ふき芋 のり和え	牛乳,豚肉,鶏肉,豆腐,たまご,のり	精白米,おおむぎ,さといも,パン粉,砂糖,油,白煎りごま,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,干し椎茸,ねぎ,玉葱,こまつな,キャベツ	576 kcal 25.5 g 18.7 g 1.8 g	487 kcal 25.1 g 11.2 g 2.5 g							
16火	牛乳 ご飯 カレーライス チーズサラダ カルピスゼリー和え	牛乳,豚肉,チーズ,カルピス,粉寒天	精白米,おおむぎ,油,じゃがいも,薄力粉,砂糖	生姜,にんにく,玉葱,にんじん,キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,レーズン,りんご	630 kcal 20.2 g 20.9 g 2.0 g	556 kcal 24.5 g 16.2 g 2.1 g							
17水	牛乳 鶏ごぼうごはん さつまい 塩昆布和え 二色杏仁豆腐	牛乳,鶏肉,たまご,豆腐,塩昆布,粉寒天	精白米,おおむぎ,油,砂糖,さつまいも,ごま油	ごぼう,生姜,にんじん,だいこん,ねぎ,キャベツ,こまつな,大豆もやし,パイン缶,黄桃缶	602 kcal 23.6 g 18.4 g 2.2 g	607 kcal 29.2 g 15.4 g 3.1 g							
18木	牛乳 ご飯 野菜スープ 揚げ魚のラタトゥイユソース レモンしょうゆ和え	牛乳,しいら,削り節	精白米,おおむぎ,でんぷん,薄力粉,オリーブ油,砂糖	玉葱,はくさい,もやし,ホールコーン,にんにく,ホールトマト,なす,黄ピーマン,きゅうり,にんじん,キャベツ,こまつな,エリンギ,レモン果汁	538 kcal 24.9 g 17.7 g 1.5 g	492 kcal 24.3 g 14.2 g 2.1 g							

*形態食について（後期食・中期食・初期食）

- ・ごはん→かゆ
- ・めん類→軟麺もしくはマカロニがゆ
- ・パン→パンがゆ
- ・普通食の食材を基本の一部、食材を変えて調理しています。（例：もやし→かぶ、小松菜→ほうれん草）

～お知らせ～

だいこんが「夏だいこん」です。秋から冬にかけて出回るだいこんと違い、硬いのが特徴です。そのため形態食に使用する場合、支障が出ます。そこで、納入状態を見ながら、硬いと判断し場合は形態食のみ「かぶ」に変更させていただきます。状況を見ながら9月末くらいまで継続します。あらかじめ御了承ください。不明な点がありましたら、担任を通じて栄養士まで御連絡ください。

9月 平均（19回）	
普通食	中期食
586 kcal	548 kcal
23.6 g	26.0 g
20.2 g	15.4 g
1.9 g	2.3 g

※食材の納入等の都合により食材や献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。
 ※エネルギー等は中高生量の値です。