

都立永福学園月間予定献立表（肢体不自由教育部門） 1 1 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 |
| 4 火 | 牛乳 ご飯 沢煮焼 さばのみそ煮 白和え お月見水ようかん | 牛乳,さば,木綿豆腐,干ひじき,あずき,粉寒天 | 精白米,さいとも,上白糖,練りごま,三温糖 | ごぼう,にんじん,だいこん,干し椎茸,ねぎ,生姜,ほうれんそう,あんず缶 | 642 kcal 24.1 g 24.1 g 1.7 g | 490 kcal 26.3 g 12.2 g 2.2 g | 20 木 | 牛乳 パンフキンパン 肉団子のスープ煮 マセドアンサラダ フルーツカスタード | 牛乳,鶏ひき肉,卵黄,調理用牛乳,生クリーム | パンフキンパン,でんぶん,パン粉(生),じゃがいも,なたね油,オリーブ油,上白糖,薄力粉 | 生姜,玉葱,にんじん,だいこん,はくさい,きゅうり,ホールコーン,赤ピーマン,黄ピーマン,クリームコーン,りんご缶,黄桃缶 | 528 kcal 21.9 g 22.1 g 2.0 g | 523 kcal 26.7 g 14.1 g 2.9 g |
| 5 水 | 牛乳 ご飯 野菜スープ 家常豆腐丼 もやしの中華あえ | 牛乳,豚肉,生揚げ,焼き竹輪 | 精白米,じゃがいも,油,上白糖,でんぶん,ごま油 | にんにく,にんじん,玉葱,はくさい,生姜,たけのこ,干し椎茸,キャベツ,青ピーマン,もやし,こまつな | 535 kcal 23.8 g 17.7 g 2.2 g | 581 kcal 26.2 g 17.1 g 2.4 g | 21 金 | 牛乳 かつおめし 野菜のかきたまスープ 厚揚げとキャベツのごま風味 和え フルーツ和え | 牛乳,かつお,たまご,生揚げ | 精白米,おおむぎ(米粒麦),なたね油,でんぶん,揚げ油,上白糖,でんぶん,ごま油,白煎りごま | 生姜,にんじん,玉葱,はくさい,だいこん,キャベツ,赤ピーマン,りんご,西洋なし缶 | 573 kcal 23.9 g 18.5 g 2.0 g | 558 kcal 26.6 g 15.3 g 1.8 g |
| 6 木 | 牛乳 ホークライス ラビゴットサラダ かぼちゃプリン | 牛乳,豚肉,たまご,生クリーム | 精白米,なたね油,薄力粉,オリーブ油,上白糖 | にんにく,玉葱,マッシュルーム,グリーンピース(冷凍),えだまめ(冷凍),ホールコーン,クリームコーン,きゅうり,トマト,かぼちゃペースト | 632 kcal 22.5 g 22.4 g 1.5 g | 514 kcal 24.1 g 12.1 g 2.3 g | 25 火 | 牛乳 ご飯 チキンカレーライス フレンチサラダ アセロラポンチ | 牛乳,鶏肉,粉寒天 | 精白米,おおむぎ(米粒麦),サラダ油,じゃがいも,薄力粉,なたね油,上白糖 | 生姜,にんにく,玉葱,にんじん,ダイスタマト,キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,レーズン,アセロラジュース,パイ缶,黄桃缶 | 617 kcal 19.0 g 16.8 g 2.0 g | 536 kcal 25.5 g 15.8 g 2.4 g |
| 7 金 | 牛乳 豚肉とごぼうのませごはんのっぺい汁 白菜のごま和え ツナポテト | 牛乳,豚肉,油揚げ,まぐろ缶詰,ベーコン | 精白米,なたね油,上白糖,ごんにゃく,でんぶん,ごま,じゃがいも,油 | ごぼう,ぶなしめじ,生姜,グリーンピース(冷凍),にんじん,だいこん,玉葱,干し椎茸,えのきたけ,こまつな,はくさい,ホールコーン | 568 kcal 21.8 g 19.0 g 2.1 g | 563 kcal 25.9 g 17.4 g 2.1 g | 26 水 | 牛乳 ご飯 豚汁 魚のフライきのこソース 塩昆布和え | 牛乳,豚肉,豆腐,まだら,たまご,塩昆布 | 精白米,おおむぎ(米粒麦),油,じゃがいも,薄力粉,パン粉(生),揚げ油,なたね油,上白糖,ごま油 | ごぼう,にんじん,だいこん,にんにく,玉葱,エリンギ,マッシュルーム,キャベツ,こまつな,大豆もやし | 563 kcal 27.0 g 17.7 g 1.7 g | 508 kcal 25.8 g 11.5 g 2.6 g |
| 10 月 | 牛乳 ご飯 豆腐と野菜の玉子スープ 椎茸とコーンのメンチカツ ゆかり和え みかん | 牛乳,豆腐,たまご,豚肉,調理用牛乳 | 精白米,でんぶん,なたね油,パン粉(生),薄力粉,揚げ油 | にんにく,にんじん,玉葱,はくさい,干し椎茸,ホールコーン,大豆もやし,みかん | 631 kcal 25.8 g 23.3 g 1.8 g | 541 kcal 26.3 g 13.6 g 2.0 g | 27 木 | 牛乳 スバググティミートソース サウピカンサラダ りんごホイップ | 牛乳,豚挽肉,生クリーム,調理用牛乳 | スバググティ,オリーブ油,なたね油,上白糖,じゃがいも,揚げ油 | 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 | 592 kcal 24.3 g 17.8 g 2.4 g | 530 kcal 24.0 g 13.9 g 1.8 g |
| 11 火 | 牛乳 ケチャップライスベース クリームソース 野菜スープ エリンギサラダ | 牛乳,ベーコン,鶏肉,調理用牛乳 | 精白米,なたね油,有塩バター,薄力粉,オリーブ油,上白糖,じゃがいも,揚げ油 | にんにく,にんじん,玉葱,はくさい,もやし,キャベツ,こまつな,エリンギ | 547 kcal 19.2 g 17.8 g 2.2 g | 505 kcal 26.3 g 12.6 g 2.6 g | 28 金 | 牛乳 豆腐とひき肉のあんかけ丼 いんげん豆と野菜のスープ トマトサラダこまドレッシング レモンスカッシュゼリー | 牛乳,豚ひき肉,豆腐,いんげんまめ,まぐろ缶詰,粉寒天 | 精白米,なたね油,上白糖,でんぶん,油,じゃがいも,練りごま,白煎りごま | 生姜,にんにく,玉葱,にんじん,たけのこ,ホールコーン,グリーンピース(冷凍),干し椎茸,はくさい,キャベツ,きゅうり,トマト,生姜,レモン果汁 | 617 kcal 26.8 g 21.5 g 2.2 g | 659 kcal 34.0 g 26.6 g 2.4 g |
| 12 水 | 牛乳 ご飯 みそ汁 揚げ魚のレモンおろし酢 ひじきと大豆の煮物 さつま芋ミルクゼリー | 牛乳,モウカサメ,大豆,油揚げ,干ひじき,調理用牛乳,生クリーム,寒天 | 精白米,おおむぎ(米粒麦),でんぶん,揚げ油,上白糖,ごんにゃく,三温糖,さつまいも | キャベツ,もやし,玉葱,こまつな,にんにく,だいこん,レモン果汁,にんじん,干し椎茸 | 632 kcal 25.4 g 25.0 g 1.9 g | 702 kcal 33.9 g 23.1 g 2.5 g | 29 土 | 牛乳 和風ビラフ 野菜スープ ハニーサラダ チョコプリン | 牛乳,かつお加工品(削り節),ベーコン,鶏肉,たまご | 精白米,有塩バター,なたね油,じゃがいも,揚げ油,はちみつ,ミルクチョココレート | 玉葱,ホールコーン,こまつな,はくさい,もやし,にんじん,キャベツ | 617 kcal 23.3 g 23.6 g 2.1 g | 556 kcal 23.8 g 15.4 g 2.3 g |
| 13 木 | 牛乳 あんかけ焼きそば 野菜の甘酢煮 杏豆腐 | 牛乳,豚肉,いか,粉寒天 | なたね油,でんぶん,ごま油,じゃがいも,揚げ油,三温糖,上白糖 | 生姜,にんにく,にんじん,玉葱,はくさい,もやし,干し椎茸,こまつな,たけのこ,青ピーマン,パイン缶詰,黄桃缶 | 540 kcal 21.0 g 19.2 g 2.0 g | 499 kcal 15.2 g 14.8 g 2.5 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→軟麺もしくははマカロニがゆ ・パン→パンがゆ ・普通食の食材を基本に一部、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） | | | | | | |
| 14 金 | 牛乳 お赤飯 根菜汁 松風焼き 野菜の甘酢和え | 牛乳,あずき,豚挽肉,鶏ひき肉,豆腐,調理用牛乳,たまご | 精白米,もち米,黒煎りごま,じゃがいも,パン粉(生),上白糖,なたね油,白煎りごま,ごま油 | にんじん,ごぼう,だいこん,かぶ,生姜,玉葱,キャベツ,こまつな | 585 kcal 26.3 g 19.4 g 1.9 g | 487 kcal 25.1 g 11.2 g 2.5 g | | | | | | | |
| 17 月 | 牛乳 ご飯 野菜スープ フィッシュ南蛮 のり和え | 牛乳,モウカサメ,たまご,刻みのり | 精白米,じゃがいも,薄力粉,揚げ油,三温糖,でんぶん,マヨネーズ(エッグケア),上白糖 | にんにく,にんじん,玉葱,はくさい,きゅうり,ピクルス,パセリ,こまつな,キャベツ | 585 kcal 24.1 g 24.3 g 1.8 g | 556 kcal 24.5 g 16.2 g 2.1 g | 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。 | | | | | | |
| 18 火 | 牛乳 車心の親子丼 梅おかか和え カルピスゼリー和え | 牛乳,鶏肉,油揚げ,たまご,かつお加工品(削り節),カルピス,粉寒天 | 精白米,焼きぶ(車ぶ),上白糖,でんぶん | 玉葱,にんじん,キャベツ,こまつな,梅干し,かき,りんご | 591 kcal 24.9 g 16.6 g 1.7 g | 607 kcal 29.2 g 15.4 g 3.1 g | | | | | | | |
| 19 水 | 牛乳 ご飯 具だくさんみそ汁 はすのつくね ごまおかか和え オレンジゼリー | 牛乳,豚挽肉,鶏ひき肉,豆腐,たまご,かつお加工品(削り節),粉寒天 | 精白米,じゃがいも,パン粉(生),でんぶん,上白糖,でんぶん,ごま | だいこん,もやし,えのきたけ,生姜,玉葱,万能ねぎ,にんじん,れんこん,生姜,キャベツ,もやし,ルバグジュース | 585 kcal 24.7 g 16.6 g 1.9 g | 492 kcal 24.3 g 14.2 g 2.1 g | | | | | | | |

| 11月 平均（19回） | |
|-------------|----------|
| 普通食 | 中期食 |
| 588 kcal | 548 kcal |
| 23.7 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。

＊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に一部、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）

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。

| 11月 平均（19回） | |
|-------------|----------|
| 普通食 | 中期食 |
| 588 kcal | 548 kcal |
| 23.7 g | 26.0 g |
| 20.2 g | 15.4 g |
| 1.9 g | 2.3 g |