

# 都立永福学園月間予定献立表（肢体不自由教育部門）12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 ひじきと大豆のまぜごはん 沢煮椀 肉じゃが カルビスゼリー	牛乳、油揚げ、干ひじき、大 豆、豚肉、カルビス、粉寒天	精白米、油、三温糖、さとい も、じゃがいも、上白糖	にんじん、ごぼう、だいこん、干し椎茸、 ねぎ、玉葱、グリンピース、りんご缶	577 kcal 21.4 g 16.8 g 2.0 g	586 kcal 27.1 g 19.6 g 2.2 g	18 木	牛乳 ジャージャー麺 大學いち ソナヒトマトの中華サラダ	牛乳、豚挽肉、まぐろ缶	うどん、ごま油、油、でんぶ ん、さつまいも、揚げ油、こ ま、三温糖、水あめ、上白糖	生姜、にんにく、玉葱、にんじん、たけ のこ、キャベツ、きゅうり、ヤングコ ン、トマト	631 kcal 22.2 g 25.8 g 2.2 g	605 kcal 28.9 g 17.8 g 2.1 g
3 水	牛乳 中華丼 野菜スープ 厚揚げとキャベツのごま風味 和え	牛乳、豚肉、たまご、生揚げ	精白米、油、でんぶん、こま 油、上白糖、じゃがいも、こ ま	生姜、にんにく、玉葱、にんじん、はくさ い、たけのこ、グリンピース、もやし、だ いこん、キャベツ、赤ビーマン	557 kcal 22.5 g 20.7 g 2.2 g	566 kcal 26.6 g 16.5 g 1.9 g	19 金	牛乳 鮭ちらし寿司 さつま汁 梅昆布和え コーヒー牛乳ゼリー 黄桃ソーサ ス	牛乳、さけ、たまご、豆腐、刻 み昆布、かつお削り節、寒天	精白米、上白糖、油、さつま いも、こんにゃく	こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ、 生姜、キャベツ、梅干し、黄桃缶	573 kcal 22.8 g 17.4 g 2.4 g	616 kcal 27.1 g 17.5 g 2.3 g
4 木	牛乳 ご飯 具だくさんみそ汁 豆ソチツ ゆかり和え フルーツ和え	牛乳、豚挽肉、大豆、たまご、 調理用牛乳	精白米、じゃがいも、油、バ ン粉、薄力粉、揚げ油	だいこん、もやし、えのきだけ、にんじ ん、玉葱、キャベツ、大豆もやし、りん ご、パイン缶	632 kcal 25.3 g 22.4 g 2.0 g	537 kcal 25.0 g 12.2 g 2.3 g	22 月	牛乳 金平ごはん みそ汁 鶏肉とかぼちゃのマリネ いもうやかん	牛乳、鶏肉、粉寒天	精白米、油、上白糖、でんぶ ん、薄力粉、揚げ油、オリーブ油、さつまいも	ごぼう、にんじん、ぶなしめじ、グリン ピース、キャベツ、もやし、玉葱、にん にく、かぼちゃ、えだまめ、ホールコー ン、クリームコーン、きゅうり、トマト	618 kcal 20.4 g 19.2 g 2.0 g	582 kcal 26.4 g 14.1 g 2.7 g
5 金	牛乳 スパゲッティクリームソース レバーとじゃがいもの揚げ煮 和風ドレッシングサラダ	牛乳、ベーコン、鶏肉、調理 用牛乳、豚肝臓	スパゲッティ、油、バター、 薄力粉、でんぶん、じゃがい も、揚げ油、上白糖、オリ ーブ油、ごま油	にんにく、にんじん、玉葱、カリフラ ワー、えだまめ、生姜、キャベツ、きゅう り、ヤングコーン缶、トマト	585 kcal 26.7 g 24.0 g 2.0 g	534 kcal 24.9 g 12.0 g 2.0 g	23 火	牛乳、豚肉、生揚げ、塩昆布	精白米、油、上白糖、でんぶ ん、じゃがいも、ごま油	玉葱、にんじん、たけのこ、生姜、ごぼ う、だいこん、かぶ、キャベツ、こまつな、 大豆もやし	592 kcal 24.3 g 17.8 g 2.4 g	735 kcal 30.8 g 22.8 g 1.9 g	
8 月	牛乳 ご飯 里芋のしょうが汁 揚げ魚の華風あんかけ 野菜の甘酢和え	牛乳、モウカサメ、ひき肉	精白米、さといも、でんぶ ん、薄力粉、揚げ油、油、こま 油、上白糖	にんじん、えのきだけ、生姜、にんにく、 生姜、玉葱、はくさい、もやし、キャベ ツ、こまつな	550 kcal 23.0 g 19.4 g 1.7 g	586 kcal 27.6 g 18.6 g 1.5 g	24 水	牛乳 野菜スープ 揚げ魚の甘酢あんかけ フルーツ和え	牛乳、モウカサメ	精白米、でんぶん、薄力粉、 揚げ油、じゃがいも、油、二 温糖、でんぶん	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 21.8 g 20.3 g 1.3 g	470 kcal 24.2 g 11.0 g 2.1 g
9 火	牛乳 ソナヒトマトのケチャップ ライス 野菜のかきたまスープ コーンドレッシングサラダ フルーツゼリー	牛乳、ベーコン、鶏肉、まぐ ろ缶、たまご、粉寒天	精白米、バター、油、でんぶ ん、オリーブ油、上白糖	にんにく、玉葱、マッシュルーム、グリ ンピース、はくさい、だいこん、キャベ ツ、ホールコーン、きゅうり、赤ビーマ ン、クリームコーン、パインアップル 缶、黄桃缶	560 kcal 20.6 g 17.9 g 2.0 g	659 kcal 32.6 g 23.2 g 2.0 g	25 木	牛乳 ベーコン、鶏肉、調理用牛乳、た まご	チョコチップパン、油、じゃ がいも、薄力粉、バター、オ リーブ油、上白糖	にんにく、にんじん、玉葱、クリーム コーン、カリフラワー、ブロッコリー、 キャベツ、きゅうり、赤ビーマン エンドウと野菜のさっぱり和え	595 kcal 24.4 g 26.1 g 2.2 g	557 kcal 24.8 g 14.8 g 1.9 g	
10 水	牛乳 ご飯 吉野汁 いわしのみそチーズつくね 梅和え フルーツきんとん	牛乳、まいわしすり身、鶏ひ き肉、豆腐、たまご、ビザ用 チーズ	精白米、でんぶん、パン粉、 上白糖、さつまいも	だいこん、にんじん、はくさい、玉葱、 キャベツ、こまつな、梅干し、パイン缶	589 kcal 25.4 g 18.0 g 2.0 g	522 kcal 25.7 g 11.6 g 2.3 g							
11 木	牛乳 ミルクパン カレーシチュー カッテージチーズサラダ グレープゼリー	牛乳、豚肉、調理用牛乳、粉 寒天	ミルクパン、油、じゃがい も、薄力粉、オリーブ油、上 白糖	生姜、にんにく、玉葱、にんじん、カリフ ラワー、グリンピース、キャベツ、きゅ うり、ホールコーン、ぶどうジュース	573 kcal 21.5 g 22.7 g 2.1 g	587 kcal 27.0 g 13.8 g 2.8 g							
12 金	牛乳 ご飯 沢煮椀 揚げだし豆腐カラフル肉みそ あん ごまおかか和え	牛乳、豆腐、豚挽肉、たまご、 削り節	精白米、さといも、薄力粉、 でんぶん、揚げ油、油、三温 糖、上白糖、こま	ごぼう、にんじん、だいこん、干し椎茸、 ねぎ、生姜、にんにく、玉葱、グリンピー ス、キャベツ、もやし	614 kcal 25.1 g 22.9 g 1.5 g	600 kcal 28.1 g 15.2 g 2.2 g							
15 月	牛乳 ご飯 具だくさんみそ汁 玉子焼きさき焼き風あんかけ 切り干し大根の梅おかか和え	牛乳たまご、豆腐、豚肉、削 り節	精白米、じゃがいも、上白 糖、油、しらたき、でんぶん、 ごま	キャベツ、もやし、えのきだけ、玉葱、に んじん、生姜、ごぼう、ねぎ、こまつな、 切干し大根の梅干し	586 kcal 26.5 g 19.8 g 2.1 g	533 kcal 25.5 g 12.6 g 2.2 g							
16 火	牛乳 洋風コーン茶飯 スープ煮 エリンギサラダ 豆乳ゼリー	牛乳、鶏肉、豆乳、粉寒天	精白米、バター、じゃがい も、油、上白糖	ホールコーン、玉葱、にんじん、だいこ ん、カリフラワー、キャベツ、こまつな、 エリンギ、にんにく	536 kcal 20.7 g 15.3 g 2.0 g	542 kcal 26.4 g 13.5 g 2.4 g							
17 水	牛乳 ご飯 けんちん汁 魚の磯部揚げ 黒ごま和え ソフトりんごゼリー	牛乳、豆腐、油揚げ、しいら あおのり、たまご、寒天	精白米、じゃがいも、薄力 粉、でんぶん、揚げ油、上白糖、ごま	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、こま つな、キャベツ、りんご ジュース	590 kcal 25.9 g 17.5 g 1.4 g	574 kcal 26.6 g 14.3 g 1.7 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に一部、食材を変えて調理しています。  
 (例：もやし→かぶ)

12月 平均 ( 18 回 )	
普通食	中期食
586 kcal 23.4 g 20.2 g 2.0 g	575 kcal 26.8 g 15.7 g 2.1 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。