

都立永福学園月間予定献立表（肢体不自由教育部門） 1 2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 沢煮焼 肉じゃが カルピスゼリー	牛乳,油揚げ,干ひじき,大豆,豚肉,カルピス,粉寒天	精白米,油,三溫糖,さいとも,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,グリーンピース,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 シャーシャー麺 大学いも ツナと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,三溫糖,水あめ,上白糖	生姜,にんにく,玉葱,にんじん,だ いこの,キャベツ,きゅうり,ヤ ングコーン缶,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,ごま 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,だいのこ,グリーンピース, もやし,だいこん,キャベツ,赤 ピーマン	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 コービー牛乳ゼリー黄桃ソー 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	ごまつな,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 豆んチカツ 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,パ ン粉,薄力粉,揚げ油	だいこん,もやし,えのきたけ,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 いもようかん	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 スバ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	スバゲッティ,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 肉豆腐丼 根菜汁 塩昆布和え	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,だいのこ,生姜, ごぼう	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,さいとも,でんぶ ん,薄力粉,揚げ油,油,ごま 油,上白糖	にんじん,えのきたけ,生姜,にんに く,生姜,玉葱,はくさい,もやし, キャベツ,ごまつな	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 ご飯 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,三 溫糖,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 ツッパとベーコンのケチャップ ライス 野菜のかきたまスープ コ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 ピーマン, 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 チョコチップパン 冬野菜のコーンクリームシ ュー 玉子と野菜のさっぱり和え	牛乳,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,赤ピーマン	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,ピザ用 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,ごまつな,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,グリーンピース,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 沢煮焼 揚げだし豆腐カラフル肉みそ あん こまおかか和え	牛乳,豆腐,豚挽肉,たまご, 削り節	精白米,さいとも,薄力粉, でんぶん,揚げ油,油,三溫 糖,上白糖,ごま	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 玉子焼きすき焼き風あんかけ 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,えのきたけ,玉葱, に んじん,生姜,ごぼう,ねぎ,ごま つな, 切干しだいこん,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,ごま 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 けんちゃん汁 魚の磯部揚げ 黒ごま和え ソフトリンゴゼリー	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, ごま 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	575 kcal
23.4 g	26.8 g
20.2 g	15.7 g
2.0 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。