

都立永福学園月間予定献立表（肢体不自由教育部門） 1 月

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
9 金	牛乳 お赤飯 沢煮焼 鯉の松風焼き 梅おかか和え いちご入り牛乳ゼリー	牛乳、あずき、まあげ、鶏ひき肉、豆腐、調理用牛乳、たまご、削り節、粉寒天	精白米、もち米、黒ごま、さいも、パン粉(生)、上白糖、油、白ごま	ごぼう、にんじん、だいこん、干し椎茸、ねぎ、玉葱、キャベツ、こまつな、梅干し、いちご	606 kcal 28.3 g 19.2 g 2.0 g	586 kcal 27.1 g 19.6 g 2.2 g
13 火	牛乳 冬のちらし寿司 さつま汁 塩昆布和え フルーツ水ようかん	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、豆腐、塩昆布、こしあん、粉寒天	精白米、上白糖、油、さつまいも、こんにゃく、ごま油、三温糖	れんこん、干し椎茸、ぶなしめじ、にんじん、だいこん、ねぎ、生姜、キャベツ、こまつな、大豆もやし、黄桃缶、いちご	617 kcal 21.7 g 16.3 g 2.1 g	566 kcal 26.6 g 16.5 g 1.9 g
14 水	牛乳 ご飯 みそ汁 鶏肉のから揚げおろしレモン酢 ごま和え	牛乳、鶏肉	精白米、じゃがいも、でんぶ、薄力粉、揚げ油、上白糖、ごま	玉葱、えのきだけ、にんにく、生姜、だいこん、レモン果汁、キャベツ、もやし、にんじん	589 kcal 26.1 g 19.3 g 2.0 g	537 kcal 25.0 g 12.2 g 2.3 g
15 木	牛乳 ご飯 けんちん汁 豆腐入りお魚ハンバーグ 野菜の香味酢しょうゆ和え	牛乳、油揚げ、豚肉、まいわし、豆腐、たまご、調理用牛乳	精白米、じゃがいも、パン粉、油、上白糖	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、キャベツ、玉葱、こまつな、大豆もやし、にんにく	560 kcal 25.8 g 18.0 g 1.7 g	534 kcal 24.9 g 12.0 g 2.0 g
16 金	牛乳 黒砂糖パン 冬野菜とマカロニのクリーム煮 マセドアンサラダ フルーツゼリー	牛乳、鶏肉、調理用牛乳、粉寒天	黒砂糖パン、油、薄力粉、有塩バター、マカロニ、じゃがいも、オリーブ油、上白糖	にんにく、にんじん、玉葱、ブロッコリー、カリフラワー、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、パイン缶、黄桃缶	573 kcal 21.8 g 20.1 g 2.1 g	586 kcal 27.6 g 18.6 g 1.5 g
19 月	牛乳 カラフル鮭チャーハン 中華風みそ汁 じゃがいもの揚げ煮 コーヒー牛乳ゼリー黄桃ソース	牛乳、焼き豚、なると、しろさけ、豚挽肉、寒天	精白米、ごま油、油、じゃがいも、揚げ油、上白糖	ねぎ、グリーンピース、黄ピーマン、赤ピーマン、生姜、にんにく、にんじん、玉葱、もやし、ホールコーン、青ピーマン、黄桃缶	608 kcal 24.8 g 20.0 g 2.2 g	659 kcal 32.6 g 23.2 g 2.0 g
20 火	牛乳 ご飯 野菜のかきたま汁 魚の麦みそ焼き のり和え ヨーグルト和え	牛乳、たまご、モウカサメ、のり、ヨーグルト	精白米、でんぶ、上白糖、白ごま、押し麦	玉葱、はくさい、だいこん、こまつな、キャベツ、にんじん、パイン缶、黄桃缶	552 kcal 24.0 g 15.9 g 2.0 g	522 kcal 25.7 g 11.6 g 2.3 g
21 水	牛乳 ご飯 沢煮焼 お魚メンチカツ ゆかり和え 黒ごまプリン	牛乳、豚挽肉、まいわし、たまご、調理用牛乳、生クリーム、粉寒天	精白米、さいも、パン粉、薄力粉、揚げ油、黒ねりごま、上白糖	ごぼう、にんじん、だいこん、干し椎茸、ねぎ、こねぎ、大葉、キャベツ、大豆もやし	663 kcal 25.5 g 26.8 g 1.8 g	587 kcal 27.0 g 13.8 g 2.8 g
22 木	牛乳 玉子そばごはん みそ汁 根菜のさっぱり煮 フルーツ和え（りんご・パイン）	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、たまご、鶏肉	精白米、油、上白糖、さいも、こんにゃく、三温糖	にんじん、生姜、ホールコーン、キャベツ、もやし、玉葱、ごぼう、れんこん、干し椎茸、りんご、パイン缶	572 kcal 23.2 g 18.8 g 2.0 g	600 kcal 28.1 g 15.2 g 2.2 g
23 金	牛乳 ご飯 野菜スープ 揚げ魚のチリソース 切り干し大根の梅おかか和え ゼリー和え	牛乳、シルバー、削り節、粉寒天	精白米、でんぶ、薄力粉、揚げ油、油、三温糖、白ごま、上白糖	玉葱、はくさい、もやし、キャベツ、ホールコーン、にんにく、生姜、ねぎ、こまつな、にんじん、切干しだいこん、梅干し、りんごジュース、黄桃缶	578 kcal 23.5 g 18.6 g 1.5 g	533 kcal 25.5 g 12.6 g 2.2 g
26 月	牛乳 ツナとコーンのピラフ 野菜スープ カッテージチーズサラダ りんご入りグレープゼリー	牛乳、ベーコン、鶏肉、まぐろ缶詰、調理用牛乳、粉寒天	精白米、有塩バター、油、オリーブ油、上白糖	玉葱、にんじん、ホールコーン、グリーンピース、はくさい、もやし、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、ぶどうジュース、りんご缶	562 kcal 19.3 g 18.8 g 1.9 g	542 kcal 26.4 g 13.5 g 2.4 g
27 火	牛乳 麻婆焼きそば 大学いも レモンしょうゆ和え	牛乳、豚挽肉、豆腐、削り節	蒸し中華麺、油、でんぶ、ごま油、さつまいも、揚げ油、黒ごま、三温糖、水あめ、上白糖	生姜、にんにく、ねぎ、玉葱、にんじん、だけのこ、干し椎茸、にら、きゅうり、キャベツ、こまつな、エリンギ、レモン果汁	644 kcal 24.2 g 25.6 g 2.3 g	574 kcal 26.6 g 14.3 g 1.7 g

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
28 水	牛乳 ご飯 いんげん豆のコンソープ キッシュ風玉子焼き パインサラダ	牛乳、いんげんまめ、たまご、生クリーム、ビザ用チーズ、鶏ひき肉、ハム、まぐろ缶	精白米、油、じゃがいも、でんぶ、上白糖、有塩バター、オリーブ油	にんにく、玉葱、クリームコーン、にんじん、えだまめ、キャベツ、きゅうり、トマト、パイン缶、レーズン	645 kcal 27.7 g 25.5 g 1.8 g	605 kcal 28.9 g 17.8 g 2.1 g
29 木	牛乳 ご飯 根菜汁 鯉のカレーしょうゆ焼き 梅和え 三色杏仁豆腐	牛乳、さば、粉寒天、調理用牛乳	精白米、じゃがいも、上白糖	にんじん、ごぼう、だいこん、かぶ、生姜、キャベツ、大豆もやし、こまつな、梅干し、パイン缶、黄桃缶	594 kcal 22.1 g 22.8 g 1.6 g	616 kcal 27.1 g 17.5 g 2.3 g
30 金	牛乳 カレーライス フレンチサラダ カルピスゼリー和え	牛乳、豚肉、カルピス、粉寒天	精白米、油、じゃがいも、薄力粉、上白糖	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	612 kcal 19.0 g 19.2 g 1.9 g	582 kcal 26.4 g 14.1 g 2.7 g

お年玉はもちだった!?



お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多かったのではな
いでしょうか。さて、子どもたちにとって、お正月の楽しみといえばお年玉。
新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。もともとは、お正
月の「歳神様（年神様）」にお供えした「もち」を、歳神様からの贈り物として
分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。

今年はうま年!



うまのように野菜を
たっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなして
きれいに食べよう!



よく味わってうま味
を感じよう!

1月 平均 (15 回)	
普通食	中期食
598 kcal	575 kcal
23.8 g	26.8 g
20.3 g	15.7 g
1.9 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）

※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。