

都立永福学園月間予定献立表（肢体不自由教育部門）2月

日	献立名	普通食 赤の仲間 血や肉になる	普通食 黄の仲間 熱や力の元になる	普通食 緑の仲間 体の調子を整える	普通食 たんぱく質 脂質 食塩相当量	中期食 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	牛乳 ケチャップライス コーンクリームソース 洋菜とひじきの和風ドレッシング ゼリー和え	牛乳、鶏肉、調理用牛乳、干ひじき、粉寒天	精白米、油、薄力粉、有塩バター、上白糖、オリーブ油、ごま油	にんにく、にんじん、玉葱、ヤングコーン、クリームコーン、ほうれん草、ブロッコリー、カリフラワー、黄ピーマン、りんご、ジュース、黄桃缶	576 kcal 19.8 g 17.3 g 1.8 g	586 kcal 27.1 g 19.6 g 2.2 g
3火	牛乳 ゆかり豆ごはん 吉野汁 いわしのみそチーズつくねのり和え 豆乳ゼリーレモン蜜ソース	牛乳、だいず、まいわし、のり、身、鶏ひき肉、豆腐、たまご、ピザ用チーズ、のり、豆乳、粉寒天	精白米、上白糖、じゃがいも、でんぶ、パン粉	にんじん、はくさい、玉葱、こまつな、キャベツ、レモン汁	629 kcal 29.8 g 20.7 g 2.5 g	566 kcal 26.6 g 16.5 g 1.9 g
4水	牛乳 ご飯 肉団子のスープ煮 サウザンドドレッシングサラダ フルーツきんとん	牛乳、鶏ひき肉	精白米、でんぶ、パン粉、マヨネーズ（エッグケア）、上白糖、さつまいも	生姜、玉葱、にんじん、だいこん、はくさい、カリフラワー、ブロッコリー、ヤングコーン、ミニトマト、きゅうり、ピクルス、パセリ、バイン缶	545 kcal 19.6 g 17.3 g 1.3 g	537 kcal 25.0 g 12.2 g 2.3 g
5木	牛乳 あんかけチャーハン 野菜の甘酢和え 杏仁豆腐	牛乳、焼き豚、なると、豚肉、たまご、粉寒天	精白米、ごま油、油、でんぶ、上白糖	ねぎ、グリーンピース、生姜、にんにく、にんじん、玉葱、はくさい、だけのこ、干し椎茸、もやし、キャベツ、こまつな、バイン缶、黄桃缶	587 kcal 22.5 g 18.6 g 2.3 g	534 kcal 24.9 g 12.0 g 2.0 g
6金	牛乳 ご飯 沢煮焼 魚のカレー南蛮あんかけ 厚揚げとキャベツのごま風味和え	牛乳、しいら、あおのり、たまご、生揚げ	精白米、さといも、薄力粉、でんぶ、揚げ油、上白糖、ごま油、白ごま	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、赤ピーマン	579 kcal 26.8 g 19.7 g 1.7 g	586 kcal 27.6 g 18.6 g 1.5 g
9月	牛乳 ボークライス サウピカンサラダ フルーツカスタード	牛乳、豚肉、卵黄、調理用牛乳、生クリーム	精白米、油、薄力粉、オリーブ油、上白糖、じゃがいも、揚げ油	にんにく、玉葱、マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、赤ピーマン、りんご缶、黄桃缶	641 kcal 21.2 g 24.7 g 1.5 g	659 kcal 32.6 g 23.2 g 2.0 g
10火	牛乳 ご飯 貝だくさんみそ汁 揚げだし豆腐カラフル肉みそあん カルピスボンチ	牛乳、豆腐、豚ひき肉、たまご、カルピス	精白米、じゃがいも、薄力粉、でんぶ、揚げ油、油、三温糖、上白糖	だいこん、もやし、えのきたけ、生姜、にんにく、玉葱、にんじん、グリーンピース、りんご、黄桃缶	631 kcal 24.2 g 22.2 g 1.3 g	522 kcal 25.7 g 11.6 g 2.3 g
12木	牛乳 ご飯 けんちん汁 魚のおかき揚げ野菜あんかけ 梅昆布和え	牛乳、豆腐、油揚げ、シルパー、たまご、鶏ひき肉、昆布、削り節	精白米、じゃがいも、薄力粉、道明寺粉、揚げ油、油、でんぶ、ごま油	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、にんにく、生姜、玉葱、はくさい、こまつな、キャベツ、梅干し	589 kcal 26.8 g 20.8 g 1.7 g	587 kcal 27.0 g 13.8 g 2.8 g
13金	牛乳 チョコチップパン カレーシチュー フレンチサラダ いちご入り牛乳ゼリー	牛乳、豚肉、調理用牛乳、粉寒天	チョコチップパン、油、じゃがいも、薄力粉、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、赤ピーマン、レーズン、いちご	597 kcal 22.2 g 25.8 g 2.2 g	600 kcal 28.1 g 15.2 g 2.2 g
16月	牛乳 豚玉丼 貝だくさんみそ汁 黒ごま和え	牛乳、豚肉、油揚げ、たまご	精白米、焼きふ、上白糖、でんぶ、じゃがいも、黒ごま	玉葱、にんじん、だいこん、もやし、えのきたけ、こまつな、キャベツ	634 kcal 28.4 g 22.2 g 2.4 g	533 kcal 25.5 g 12.6 g 2.2 g
17火	牛乳 ご飯 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、モウカサメ	精白米、じゃがいも、でんぶ、薄力粉、揚げ油、オリーブ油、油、上白糖	玉葱、もやし、キャベツ、えだまめ、ホールコーン、クリームコーン、きゅうり、トマト、りんご、バイン缶	570 kcal 21.3 g 21.2 g 1.2 g	542 kcal 26.4 g 13.5 g 2.4 g
18水	牛乳 揚げごぼうごはん みそ汁 カレー肉じゃが 黒蜜きな粉	牛乳、たまご、豚肉、粉寒天、きな粉	精白米、揚げ油、油、上白糖、じゃがいも、三温糖、黒砂糖	ごぼう、にんじん、キャベツ、もやし、玉葱、こまつな、グリーンピース、黄桃缶、りんご	550 kcal 19.4 g 14.9 g 1.9 g	574 kcal 26.6 g 14.3 g 1.7 g

日	献立名	普通食 赤の仲間 血や肉になる	普通食 黄の仲間 熱や力の元になる	普通食 緑の仲間 体の調子を整える	普通食 たんぱく質 脂質 食塩相当量	中期食 たんぱく質 脂質 食塩相当量
19木	牛乳 ご飯 根菜汁 タルタルつくね 塩昆布和え	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、たまご、塩昆布	精白米、じゃがいも、パン粉、でんぶ、マヨネーズ（エッグケア）、ごま油	にんじん、ごぼう、だいこん、かぶ、生姜、玉葱、レモン汁、パセリ、ピクルス、キャベツ、こまつな、大豆もやし	574 kcal 24.7 g 22.1 g 2.0 g	605 kcal 28.9 g 17.8 g 2.1 g
20金	牛乳 和風ピラフ 野菜スープ ポテトサラダ フルーツ和え	牛乳、削り節、ベーコン、鶏肉	精白米、有塩バター、油、じゃがいも、マヨネーズ（エッグケア）	玉葱、ホールコーン、こまつな、はくさい、もやし、にんじん、きゅうり、いちご、バインアップル詰	545 kcal 20.2 g 18.7 g 2.2 g	616 kcal 27.1 g 17.5 g 2.3 g
24火	牛乳 ミートライス バインサラダ 洋風いもようかん	牛乳、豚ひき肉、寒天、生クリーム	精白米、油、オリーブ油、上白糖、さつまいも、有塩バター	生姜、にんにく、にんじん、玉葱、ホールトマト、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、トマト、バインアップル、レーズン	615 kcal 19.6 g 19.6 g 1.5 g	582 kcal 26.4 g 14.1 g 2.7 g
25水	牛乳 ご飯 さつまい のり入りの焼き ごまおかつ和え キャロットゼリー	牛乳、豆腐、まいわし、すり身、鶏ひき肉、のり、たまご、削り節、粉寒天	精白米、さつまいも、こんにゃく、パン粉、でんぶ、上白糖、ごま	だいこん、ねぎ、生姜、玉葱、にんじん、ホールトマト、グリーンピース、キャベツ、大豆もやし、にんじん、ジュース、レモン汁	603 kcal 24.9 g 16.9 g 2.0 g	735 kcal 30.8 g 22.8 g 1.9 g
26木	牛乳 肉豆腐丼 沢煮焼 ヨーグルト和え	牛乳、豚肉、生揚げ、ヨーグルト	精白米、油、上白糖、でんぶ、さといも	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	470 kcal 24.2 g 11.0 g 2.1 g
27金	牛乳 ご飯 野菜スープ キッシュ風玉子焼き フルーツサラダ	牛乳、たまご、生クリーム、ピザ用チーズ、鶏ひき肉、ハム、ツナ	精白米、じゃがいも、上白糖、有塩バター、油、オリーブ油	玉葱、はくさい、にんじん、えだまめ、キャベツ、きゅうり、りんご、バイン缶、レーズン	606 kcal 26.1 g 24.9 g 1.8 g	557 kcal 24.8 g 14.8 g 1.9 g

1年の幸福を願う「節分」の行事



立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギワシ（ヤイカガシ）を玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす“鬼（邪気）”を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。最近では、「恵方巻き」が店頭をにぎわすようになりましたが、もともと全国的な風習ではなく、江戸時代に大阪の商人が商売繁盛祈願のために行っていた風習が始まりとされています。（※諸説あります）

＊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）

2月 平均（18回）	普通食	中期食
592 kcal	592 kcal	575 kcal
23.4 g	23.4 g	26.8 g
20.3 g	20.3 g	15.7 g
1.9 g	1.9 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。