

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			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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月 2 月	牛乳 ケチャップライスベース 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,ほうれんそう,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 月 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,たひす,まいわしすり 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,でんぶん,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 月 4 水	牛乳 ご飯 肉団子のスープ煮 サウサン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,でんぶん,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,パイン缶	545 kcal 19.6 g 17.3 g 1.3 g	537 kcal 25.0 g 12.2 g 2.3 g
5 月 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,こま油,油,でんぶ ん,上白糖	ねぎ,グリンピース,生姜,にんにく,に んじん,玉葱,はくさい,だけのこ,干し 椎茸,ちやし,キャベツ,こまつな,パイ ン,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 月 6 金	牛乳 ご飯 沢煮椀 魚のカレー南蛮あんかけ 厚揚げとキャベツのこま風味 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, でんぶん,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 ボーライス サワビカンサラダ フルーツカスター	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 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 月 10 火	牛乳 ご飯 具たくさんみそ汁 揚げだし豆腐カラフル肉みそ あん カルビスピンチ	牛乳,豆腐,豚ひき肉,たま ご,カルビス	精白米,じゃがいも,薄力 粉,でんぶん,揚げ油,油,三 温糖,上白糖	だいこん,もやし,えのきだけ,生姜,に んにく,玉葱,にんじん,グリンピース, 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 月 12 木	牛乳 ご飯 けんちん汁 おかき揚げ野菜あんかけ 梅昆布和え	牛乳,豆腐,油揚げ,シリ バー,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 んぶん,こま油	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 月 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,グリンピース,キャベツ,きゅ うり,赤ピーマン,レーズン,いちこ	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 具たくさんみそ汁 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 んぶん,じゃがいも,黒ごま	玉葱,にんじん,だいこん,もやし,えの きだけ,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 月 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 ん,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,パイン缶	570 kcal 21.3 g 21.2 g 1.2 g	542 kcal 26.4 g 13.5 g 2.4 g
18 月 18 水	牛乳 ご飯 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 りんご	ごぼう,にんじん,キャベツ,もやし,玉 葱,こまつな,グリンピース,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

※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。

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	エネルギー 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,でんぶん,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,ハセリ,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 根菜スープ ホテトサラダ 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,パイントアップル詰	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 ハインサラダ 洋風いちょうかん	牛乳,豚ひき肉,寒天,生ク リーム	精白米,油,オリー油,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,グリンピース,キャベツ, きゅうり,トマト,ハインアップル, 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 さつま汁 のり入りのし焼き こまおかか和え 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,でんぶん, 上白糖,ごま	だいこん,ねぎ,生姜,玉葱,にんじん, ホールコーン,グリンピース,キャベ ツ,大豆もやし,にんじんジュース,し 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 沢煮椀 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 ん,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,さやひんげん,みかん,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,パイ 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



2月3日 節分

立春の前日に当たる節分には、古くから、豆まきをしたり、ヒイラギイワシ(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かゆ
 • パン→パンかゆ
 • 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 23.4 g 20.3 g 1.9 g	575 kcal 26.8 g 15.7 g 2.1 g