

都立永福学園月間予定献立表（肢体不自由教育部門）3月

日	献立名	普通食			普通食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	中期食 エネルギー 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		
2月	牛乳 ご飯 野菜スープ キャベツハンバーグ かわりポテ りんごホイップ	牛乳,豚肉,たまご,調理用 牛乳,ベーコン,生クリーム	精白米,パン粉,油,上白糖, じゃがいも	玉葱,はくさい,もやし,ホールコーン, キャベツ,りんご缶	605 kcal 25.8 g 19.4 g 1.7 g	586 kcal 27.1 g 19.6 g 2.2 g
3月	牛乳 カレーそぼろちらし寿司 さつま汁 ゆかり和え 抹茶ミルクゼリー	牛乳,鶏ひき肉,豆腐,粉寒 天,調理用牛乳,生クリーム	精白米,上白糖,油,さつま いも,こんにゃく	ごぼう,にんじん,干し椎茸,しめじ, だいこん,ねぎ,生姜,キャベツ,大豆もや し	589 kcal 20.7 g 17.8 g 2.2 g	566 kcal 26.6 g 16.5 g 1.9 g
4月	牛乳 肉うどん 野菜の甘酢煮 厚揚げとキャベツのごま風味 和え グレープゼリー	牛乳,豚肉,生揚げ,粉寒天	うどん(ゆで),上白糖,じゃ がいも,揚げ油,油,三温糖, でんぷん,ごま油,白ごま	玉葱,生姜,ごまつな,にんじん,だけ の,青ピーマン,キャベツ,赤ピーマン, ぶどうジュース	550 kcal 22.9 g 20.1 g 2.7 g	537 kcal 25.0 g 12.2 g 2.3 g
5月	牛乳 ご飯 麻婆豆腐 切り干し大根の中華和え かぼちゃプリン	牛乳,豚挽肉,木綿豆腐,た まご,生クリーム	精白米,油,でんぷん,ごま 油,白ごま,上白糖	生姜,にんにく,ねぎ,玉葱,にんじん, だけの,干し椎茸,なら,ごまつな,切 干しだいこん,かぼちゃペースト	601 kcal 25.3 g 21.1 g 1.7 g	534 kcal 24.9 g 12.0 g 2.0 g
6月	牛乳 ご飯 具だくさんみそ汁 フィッシュ南蛮 のり和え	牛乳,モウカサメ,たまご, のり	精白米,じゃがいも,薄力 粉,揚げ油,三温糖,でんぷ ん,エッグケアマネース, 上白糖	だいこん,もやし,えのきたけ,にん じんの,玉葱,きゅうり,ピクルス,パセリ, ごまつな,キャベツ,にんじん	587 kcal 24.3 g 23.9 g 2.0 g	586 kcal 27.6 g 18.6 g 1.5 g
9月	牛乳 豚肉とごぼうのませごはん 吉野汁 玉子と野菜のさっぱり和え フルーツ和え	牛乳,豚肉,油揚げ,たまご	精白米,油,上白糖,じゃが いも,でんぷん,オリーブ油	ごぼう,しめじ,生姜,グリーンピース, にんじんの,はくさい,キャベツ,きゅうり, 赤ピーマン,りんご,パインアップル 缶	596 kcal 21.2 g 21.0 g 1.9 g	659 kcal 32.6 g 23.2 g 2.0 g
10月	牛乳 ご飯 沢煮梅 魚の南蛮漬け ごま和え フルーツ黒蜜寒天	牛乳,しいら,粉寒天	精白米,さといも,でんぷ ん,薄力粉,揚げ油,上白糖, ごま,三温糖,黒砂糖	ごぼう,にんじん,だいこん,干し椎茸, ねぎ,生姜,キャベツ,大豆もやし, パイン缶,黄桃缶	564 kcal 24.2 g 15.6 g 1.8 g	522 kcal 25.7 g 11.6 g 2.3 g
11月	牛乳 かつおめし みそ汁 根菜のさっぱり煮 フルーツコーヒー牛乳ゼリー	牛乳,かつお,鶏肉,粉寒天	精白米,油,でんぷん,揚げ 油,上白糖,さといも,こんに ゃく,三温糖	生姜,にんじん,だいこん,えのきたけ, ごまつな,ごぼう,れんこん,干し椎茸, 黄桃缶,りんご缶	580 kcal 24.4 g 15.2 g 2.1 g	587 kcal 27.0 g 13.8 g 2.8 g
12月	牛乳 ご飯 野菜スープ 玉子焼きハヤシソース トマトの塩昆布和え	牛乳,たまご,生クリーム, ビザ用チーズ,豚肉,塩昆布	精白米,上白糖,油,ごま油	玉葱,はくさい,もやし,にんじん,キャ ベツ,えだまめ,トマト,きゅうり,黄 ピーマン	571 kcal 25.6 g 21.7 g 2.2 g	600 kcal 28.1 g 15.2 g 2.2 g
13月	牛乳 ご飯 揚げワンタン野菜あんかけ 野菜の甘酢和え 杏仁豆腐	牛乳,豚肉,いかなるとさ つま揚げ,たまご,粉寒天	精白米,わたんの皮,揚げ 油,ごま油,でんぷん,上 白糖	生姜,にんにく,にんじん,玉葱,はく さい,だけの,ごまつな,もやし,キャ ベツ,パイン缶,黄桃缶	615 kcal 23.8 g 17.7 g 1.6 g	533 kcal 25.5 g 12.6 g 2.2 g
16月	牛乳 ご飯 ココロカツ丼 具だくさんみそ汁 カルピスポンチ	牛乳,油揚げ,たまご,モウ カサメ,乳酸菌飲料	精白米,上白糖,でんぷん, 薄力粉,パン粉,揚げ油, じゃがいも	玉葱,にんじん,だいこん,もやし,え のきたけ,りんご,黄桃缶	661 kcal 27.0 g 22.4 g 2.1 g	542 kcal 26.4 g 13.5 g 2.4 g
17月	牛乳 ご飯 カレーライス カッテージチーズサラダ フルーツゼリー	牛乳,豚肉,調理用牛乳,粉 寒天	精白米,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,キャ ベツ,きゅうり,ホールコーン,パイン缶, 黄桃缶	615 kcal 19.3 g 19.9 g 1.9 g	574 kcal 26.6 g 14.3 g 1.7 g

日	献立名	普通食			普通食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	中期食 エネルギー 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		
18水	牛乳 ご飯 けんちん汁 鯨の松風焼き 梅昆布和え 抹茶クリームあんみつ	牛乳,油揚げ,まあじ,鶏ひ き肉,豆腐,調理用牛乳,た まご,刻み昆布,削り節,粉 寒天,あずきあん,生クリー ム	精白米,じゃがいも,パン 粉,上白糖,油,白ごま,三温 糖,黒砂糖	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ,玉 葱,キャベツ,梅干し,みかん缶,黄桃 缶	624 kcal 26.6 g 21.5 g 1.8 g	605 kcal 28.9 g 17.8 g 2.1 g
19木	牛乳 ご飯 沢煮梅 鶏肉のから揚げ 黒ごま和え フルーツ和え	牛乳,鶏肉	精白米,さといも,でんぷ ん,薄力粉,揚げ油,黒ごま, 上白糖	ごぼう,にんじん,だいこん,干し椎 茸,ねぎ,にんにく,生姜,ごまつな, キャベツ,りんご,パイン缶	595 kcal 24.9 g 19.0 g 1.5 g	616 kcal 27.1 g 17.5 g 2.3 g
23月	牛乳 ご飯 スープ煮 タルタルサラダ りんごゼリー	牛乳,鶏肉,たまご,粉寒天	精白米,じゃがいも,エッグ ケアマネース,上白糖	玉葱,にんじん,だいこん,カリフラ ワー,きゅうり,ヤングコーン,トマ ト,フロッコリー,レモン果汁,パセ リ,ピクルス,りんごジュース	542 kcal 19.9 g 15.9 g 1.8 g	582 kcal 26.4 g 14.1 g 2.7 g
24火	牛乳 ご飯 中華丼 ひじきチーズサラダ さつまいものオレンジ煮	牛乳,豚肉,たまご,干ひじ き,チーズ	精白米,油,でんぷん,ごま 油,上白糖,白ごま,さつま いも	生姜,にんにく,玉葱,にんじん,はく さい,だけの,グリーンピース,もやし, きゅうり,ホールコーン,えだま め,オレンジジュース,レーズン	624 kcal 21.6 g 20.6 g 1.7 g	735 kcal 30.8 g 22.8 g 1.9 g

ひな祭りのおはなし

毎年3月3日は、女の子の健やかな成長と幸せを願い、お祝いをする「ひな祭り」です。ひな人形や桃の花を飾り、さまざまな願いを込めた料理やお菓子をいただきます。季節の節目となる五節句（五節供）の一つ「上巳の節句」でもあり、季節の花にちなんで「桃の節句」とも呼ばれます。



ひな祭りの始まりは、平安時代までさかのぼります。古代中国から伝わった「上巳節」という厄払いの風習と、貴族の女の子たちの間で流行した人形遊びが結びつき、人形に災いを移して川に流す「流しびな」の風習が生まれました。その後、豪華なひな人形を飾るようになり、江戸時代には一般の人びとの間へも広がっていき、現代のようなひな祭りが行われるようになりました。

※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）

3月 平均（16回）	
普通食	中期食
595 kcal	575 kcal
236 g	26.8 g
19.5 g	15.7 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。