

都立永福学園月間予定献立表（肢体不自由教育部門）6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
1月	牛乳 チキンライス 野菜スープ カレーポテトサラダ	牛乳,鶏肉,たまご	精白米,バター,油,上白糖, じゃがいも,イグガマヨ ネーズ	にんにく,玉葱,マッシュルーム,グリン ピース,はくさい,もやし,にんじん, きゅうり	559 kcal 21.0 g 19.4 g 2.0 g	548 kcal 25.9 g 18.9 g 2.0 g
2火	牛乳 ご飯 沢煮焼 揚げ魚の華風あんかけ コーヒ水ようかん	牛乳,モウカサメ,鶏ひき 肉,あずき,粉寒天,生ク リーム	精白米,さといも,でんぶ ん,薄力粉,揚げ油,ごま 油,三温糖,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,玉葱,はくさい, こまつな,黄桃缶	632 kcal 23.6 g 21.2 g 1.5 g	578 kcal 24.6 g 14.4 g 2.3 g
3水	牛乳 豚肉のうま煮丼 みそ汁 白和え	牛乳,豚肉,豆腐,干ひじき	精白米,油,焼きふ,三温糖, 練りごま	生姜,ごぼう,玉葱,にんじん,だいの こ,はくさい,グリンピース,キャベツ, もやし,ほうれんそう	547 kcal 24.3 g 17.1 g 2.0 g	495 kcal 25.9 g 11.8 g 3.0 g
4木	牛乳 カレーピラフ 野菜のかきたまスープ ハンバーグ ヨーグルト和え	牛乳,ウィンナー,豚肉,た まご,ヨーグルト	精白米,油,でんぶ,じゃ がいも,揚げ油,はちみつ, 上白糖	玉葱,グリンピース,はくさい,だい こん,キャベツ,ホールコーン,にんじん, パイン缶,黄桃缶	568 kcal 21.0 g 18.7 g 1.9 g	584 kcal 26.4 g 15.8 g 2.0 g
5金	牛乳 ご飯 さつま汁 大きな鶏肉のから揚げ きのこ和え	牛乳,豆腐,鶏肉,削り節	精白米,さつまいも,こん じゃく,でんぶ,薄力粉, 揚げ油,上白糖	にんじん,だいこん,ねぎ,生姜,にんに く,生姜,キャベツ,もやし,えのきた け,しめじ	637 kcal 30.5 g 21.7 g 1.8 g	493 kcal 25.1 g 11.7 g 2.4 g
8月	牛乳 パンキンパン マカロニスープ キャベツハンバーグミート ソース 青のり揚げポテト	牛乳,豚肉,たまご,豚ひき 肉,あおのり	パンキンパン,マカロニ, パン粉,油,じゃがいも,揚 げ油	玉葱,もやし,はくさい,キャベツ,生 姜,にんにく,にんじん,ホールトマト, グリンピース	564 kcal 27.7 g 21.7 g 2.4 g	576 kcal 30.0 g 21.2 g 2.5 g
9火	牛乳 ご飯 麻婆豆腐 じゃがいもの梅おかか和え ゼリー和え	牛乳,豚ひき肉,豆腐,削り 節,粉寒天	精白米,油,でんぶ,ごま 油,じゃがいも,白こま,上 白糖	生姜,にんにく,ねぎ,玉葱,にんじん, だいのこ,干し椎茸,にら,ほうれんそ う,梅干し,にんじんジュース,レモン, みかん缶,りんご缶	552 kcal 23.2 g 16.8 g 1.5 g	551 kcal 27.2 g 13.5 g 1.8 g
10水	牛乳 鶏ごぼうごはん こしね汁 きゅうりとツナのさっぱり和 え フルーツ黒蜜寒天	牛乳,鶏肉,たまご,まくろ 缶,粉寒天	精白米,油,上白糖,じゃ がいも,こんにゃく,ごま油, 三温糖,黒砂糖	ごぼう,生姜,にんじん,干し椎茸,玉 葱,ねぎ,きゅうり,大豆もやし,赤ビー マン,メロン,黄桃缶	579 kcal 22.8 g 18.9 g 2.2 g	602 kcal 28.4 g 14.0 g 3.2 g
11木	牛乳 ご飯 スープ 豚肉とキャベツの玉子焼きデ ミソース キャロットラペ	牛乳,たまご,生クリーム, 豚肉	精白米,じゃがいも,上白 糖,油,オリーブ油	玉葱,もやし,だいこん,キャベツ,えだ まめ,にんじん,みかん缶,すいか,パイ ン缶	596 kcal 25.3 g 21.6 g 1.8 g	572 kcal 27.1 g 15.6 g 1.9 g
12金	牛乳 和風ピラフ いんげん豆のガーリックスー プ サウザンドレッシングサラダ プリン	牛乳,削り節,ベーコン,鶏 肉,いんげんまめ,たまご	精白米,バター,油,じゃ がいも,でんぶ,イグガマ ヨネーズ,上白糖	玉葱,ホールコーン,こまつな,にんに く,キャベツ,きゅうり,トマト,きゅう りピクルス,パセリ	629 kcal 25.6 g 22.4 g 2.2 g	648 kcal 31.1 g 22.2 g 2.4 g
15月	牛乳 ご飯 じゃがいもと野菜の玉子スー プ 揚げ魚のラビゴットソース グループゼリー	牛乳,たまご,モウカサメ, 粉寒天	精白米,じゃがいも,でんぶ ん,薄力粉,揚げ油,オリ ーブ油,上白糖	にんにく,にんじん,玉葱,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,ぶどうジュ ース	606 kcal 22.7 g 22.4 g 1.3 g	506 kcal 24.7 g 12.9 g 1.5 g
16火	牛乳 ご飯 中華風みそ汁 酢豚 キャベツとかにかまのサラダ	牛乳,豚ひき肉,豚肉,かに 風味かまぼこ	精白米,油,ごま油,じゃ がいも,揚げ油,でんぶ,三 温糖,イグガマヨネーズ	生姜,にんにく,にんじん,玉葱,もやし, したのこ,青ピーマン,干し椎茸, キャベツ,黄ピーマン,レモン	601 kcal 24.0 g 20.7 g 2.2 g	569 kcal 26.7 g 18.5 g 2.4 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
17水	牛乳 かつおめし 肉じゃが みそ汁	牛乳,かつお,たまご,豚肉	精白米,油,でんぶ,揚げ 油,上白糖,じゃがいも	生姜,にんじん,玉葱,グリンピース, キャベツ,もやし,こまつな	604 kcal 26.5 g 17.8 g 2.2 g	490 kcal 26.1 g 10.4 g 2.3 g
18木	牛乳 ジャーチャー麺 中華スープ 二色杏仁豆腐	牛乳,豚ひき肉,粉寒天,調 理用牛乳	うどん,ごま油,油,でんぶ ん,上白糖	生姜,にんにく,玉葱,にんじん,だ いのこ,はくさい,もやし,干し椎茸,生 姜,パイン缶,黄桃缶	537 kcal 22.3 g 21.3 g 2.4 g	525 kcal 28.5 g 14.9 g 2.6 g
19金	牛乳 車心の親子丼 野菜の香味酢しょうゆ和え フルーツ和え	牛乳,鶏肉,油揚げ,たまご	精白米,焼きふ,上白糖,で んぶ	玉葱,にんじん,こまつな,大豆もや し,にんにく,ねぎ,メロン,パイン缶	568 kcal 25.2 g 16.9 g 2.0 g	505 kcal 26.7 g 11.0 g 2.1 g
22月	牛乳 ご飯 沢煮焼 いわしのみそチーズつくね 梅昆布和え フルーツ和え	牛乳,まいわしすり身,鶏ひ き肉,豆腐,たまご,ピザ用 チーズ,刻み昆布,削り節	精白米,パン粉,上白糖	ごぼう,にんじん,だいこん,干し椎 茸,玉葱,キャベツ,梅干し,りん ご,パイン缶	509 kcal 24.2 g 17.7 g 1.7 g	538 kcal 23.3 g 13.5 g 2.4 g
23火	牛乳 カレーライス コーンサラダごまドレッシン グ カルピスボンチ	牛乳,豚肉,カルピス	精白米,油,じゃがいも,薄 力粉,練りごま,白こま	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	565 kcal 25.0 g 15.0 g 2.4 g
24水	牛乳 ご飯 吉野汁 玉子焼きすき焼き風あんかけ 塩昆布和え 豆乳ゼリーレモン蜜ソース	牛乳,たまご,豆腐,豚肉,塩 昆布,豆乳,粉寒天	精白米,じゃがいも,でんぶ ん,上白糖,油,しらすたご, ごま油	にんじん,はくさい,玉葱,生姜,ごぼ う,ねぎ,キャベツ,こまつな,大豆も やし,レモン	622 kcal 27.2 g 21.7 g 2.0 g	581 kcal 28.0 g 17.0 g 2.5 g
25木	牛乳 ケチャップライス コーンクリームソース サウビカンサラダ ゼリーカクテル	牛乳,鶏肉,調理用牛乳,粉 寒天	精白米,油,薄力粉,バター, オリーブ油,上白糖,じゃ がいも,揚げ油	にんにく,にんじん,玉葱,ヤングコー ン缶,クリームコーン,ほうれんそ う,キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,カ ルピス,ぶどうジュ ース	593 kcal 19.1 g 18.3 g 1.7 g	550 kcal 25.3 g 13.6 g 2.0 g
26金	牛乳 ご飯 みそ汁 鱈の照り焼きタルタルのせ 野菜の甘酢和え	牛乳,ぶり,たまご	精白米,じゃがいも,三温 糖,でんぶ,イグガマ ネーズ,上白糖	玉葱,えのきたけ,レモン,パセリ, きゅうりピクルス,もやし,にんじん, キャベツ,こまつな	564 kcal 25.4 g 21.2 g 1.8 g	540 kcal 24.3 g 19.3 g 2.5 g
29月	牛乳 玉子そぼろごはん けんちん汁 ゆかり和え あじさいゼリー	牛乳,鶏ひき肉,油揚げ,た まご,豆腐,粉寒天,カルピ ス	精白米,油,上白糖,じゃ がいも	にんじん,生姜,ホールコーン,大豆も やし,ぶどうジュ ース	564 kcal 22.2 g 19.1 g 2.2 g	584 kcal 28.4 g 14.9 g 3.2 g
30火	牛乳 から豆腐丼 みそ汁 ごま和え	牛乳,豚肉,豆腐	精白米,油,でんぶ,じゃ がいも,白こま,上白糖	生姜,玉葱,にんじん,もやし,にら, 干し椎茸,だいこん,えのきたけ,こまつ な,キャベツ	531 kcal 24.8 g 16.2 g 2.4 g	515 kcal 26.9 g 12.7 g 2.7 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、小松菜→ほうれん草）

～お知らせ～

6月に入ります。例年この時期から夏終わりにかけて、だいこんが「夏だいこん」に変わります。秋から冬にかけて出回るだいこんと違い、硬いのが特徴です。そのため形態食に使用する場合、支障が出ます。そこで、納入状態を見ながら、硬いと判断し場合は形態食のみ「かぶ」に変更させていただきます。状況を見ながら9月末くらいまで継続します。あらかじめ御了承ください。不明な点がありましたら、担任を通じて栄養士まで御連絡ください。

6月 平均 (22回)	普通食	中期食
562 kcal	543 kcal	
22.6 g	26.5 g	
18.3 g	14.5 g	
2.1 g	2.5 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。