

都立永福学園月間予定献立表（肢体不自由教育部門）9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
2 水	牛乳 和風ピラフ 野菜スープ じゃがいものごまドレッシング ココアクリーム和え	牛乳, 削り節, ベーコン, 鶏肉, 生クリーム, 調理用牛乳	精白米, 有塩バター, 油, じゃがいも, 練りごま, 上白糖, 煎りごま	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, 赤ピーマン, 生姜, パイン缶, 黄桃缶	567 kcal 21.2 g 18.3 g 2.0 g	582 kcal 26.0 g 17.0 g 2.3 g
3 木	牛乳 ご飯 具だくさんみそ汁 揚げだし豆腐しょうがそばろあん ごまおから和え	牛乳, 木綿豆腐, 鶏ひき肉, 削り節	精白米, じゃがいも, 薄力粉, でんぷん, 揚げ油, 油, こま, 上白糖	だいこん, もやし, えのきだけ, 生姜, 玉葱, キャベツ, 大豆もやし, にんじん	584 kcal 24.4 g 21.4 g 1.6 g	492 kcal 26.4 g 12.2 g 2.2 g
4 金	牛乳 ご飯 けんちん汁 大きな鶏肉のから揚げ きのこ和え りんごゼリー	牛乳, 木綿豆腐, 油揚げ, 鶏肉, 削り節, 粉寒天	精白米, じゃがいも, でんぷん, 薄力粉, 揚げ油, 上白糖	にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ, にんにく, 生姜, キャベツ, もやし, えのきだけ, しめじ, りんご ジュース	670 kcal 31.3 g 22.7 g 1.7 g	513 kcal 24.5 g 11.2 g 2.4 g
7 月	牛乳 野菜スープ キッシュ風玉子焼き ヨーグルト和え	牛乳, たまご, 生クリーム, ピザ用チーズ, 鶏ひき肉, ボンレスハム, まぐろ缶詰, ヨーグルト	精白米, じゃがいも, 上白糖, 有塩バター	玉葱, もやし, キャベツ, にんじん, えだまめ, なし, パイン缶	589 kcal 26.6 g 22.7 g 1.7 g	557 kcal 28.0 g 15.5 g 1.9 g
8 火	牛乳 チキンライス 野菜スープ マゼドアンサラダ	牛乳, 鶏肉, たまご	精白米, 有塩バター, 油, 上白糖, じゃがいも, オリーブ油	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, とうもろこし, 赤ピーマン, 黄ピーマン, クリームコーン	555 kcal 22.5 g 18.3 g 2.0 g	521 kcal 26.6 g 14.7 g 2.0 g
9 水	牛乳 ご飯 しょうが汁 肉豆腐 ひじきのごま和え	牛乳, 豚肉, 生揚げ	精白米, 油, 上白糖, でんぷん, 煎りごま	にんじん, はくさい, えのきだけ, こまつな, 生姜, 玉葱, だいのこ, キャベツ, えだまめ	571 kcal 24.5 g 20.4 g 2.1 g	520 kcal 27.4 g 12.4 g 2.9 g
10 木	牛乳 洋風茶飯 スープ 揚げ魚のラビゴットソース フルーツ和え	牛乳, しいら	精白米, 有塩バター, じゃがいも, でんぷん, 薄力粉, 揚げ油, オリーブ油, 油, 上白糖	玉葱, もやし, だいこん, 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	583 kcal 23.9 g 19.3 g 1.8 g	528 kcal 23.7 g 14.2 g 1.9 g
11 金	牛乳 けんちんうどん 大学いも ひじきチーズサラダ	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 干ひじき, プロセスチーズ	うどん, 上白糖, さつまいも, 揚げ油, 黒煎りごま, 三温糖, 水あめ, 煎りごま, 油, こま油	玉葱, 生姜, こまつな, もやし, にんじん, きゅうり, ホールコーン, えだまめ	599 kcal 21.7 g 22.2 g 2.4 g	553 kcal 28.1 g 15.5 g 2.5 g
14 月	牛乳 ご飯 沢煮焼 縁の松風焼き のり和え フルーツ和え	牛乳, まあじ, 鶏ひき肉, 木綿豆腐, 調理用牛乳, たまご, のり	精白米, さといも, パン粉, 上白糖, 油, 煎りごま	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, 日本なし, 黄桃缶	559 kcal 24.9 g 17.1 g 1.7 g	516 kcal 23.7 g 11.0 g 2.4 g
15 火	牛乳 中華丼 さつまいものオレンジ煮 ゆかり和え	牛乳, 鶏肉, 油揚げ	精白米, 焼きふ(車ふ), 上白糖, でんぷん, さつまいも	玉葱, にんじん, こまつな, カツシ ュース, レーズン, キャベツ, 大豆もやし	582 kcal 23.3 g 13.3 g 1.9 g	519 kcal 25.6 g 9.6 g 2.3 g
16 水	牛乳 カレーライス チーズサラダ カルピスゼリー和え	牛乳, 豚肉, チーズ, 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	618 kcal 20.1 g 20.7 g 2.0 g	556 kcal 24.5 g 16.2 g 2.1 g
17 木	牛乳 鶏ごぼうごはん さつま汁 塩昆布和え 杏仁豆腐	牛乳, 鶏肉, たまご, 木綿豆腐, 塩昆布, 粉寒天	精白米, 油, 上白糖, さつまいも, こんにゃく, こま油	ごぼう, 生姜, にんじん, だいこん, ねぎ, キャベツ, こまつな, 大豆もやし, パイン缶, 黄桃缶	587 kcal 22.6 g 17.3 g 2.2 g	612 kcal 29.4 g 15.5 g 3.0 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	たんぱく質 脂質 食塩相当量	たんぱく質 脂質 食塩相当量
18 金	牛乳 ご飯 野菜スープ 揚げ魚のラタトゥイユソース レモンしょうゆ和え	牛乳, すけとうだら, 削り節	精白米, じゃがいも, でんぷん, 薄力粉, 揚げ油, オリーブ油, 上白糖	玉葱, はくさい, にんにく, ホールトマト, なす, 黄ピーマン, きゅうり, にんじん, キャベツ, こまつな, エリンギ, レモン	539 kcal 23.9 g 17.9 g 1.7 g	485 kcal 24.0 g 12.8 g 2.2 g
24 木	牛乳 ご飯 具だくさんみそ汁 カラフルハンバーグおろし ソース 梅おから和え	牛乳, 豚挽肉, 木綿豆腐, たまご, 調理用牛乳, 削り節	精白米, じゃがいも, 油, パン粉	もやし, えのきだけ, 玉葱, さやいんげん, にんじん, ホールコーン, だいこん, キャベツ, こまつな, 梅干し	547 kcal 24.8 g 17.3 g 1.9 g	497 kcal 24.5 g 11.6 g 2.5 g
25 金	牛乳 カレーピラフ 野菜スープ じゃがいものさっぱりサラダ チョコプリン	牛乳, ウィンナー, 豚肉, たまご	精白米, 油, じゃがいも, オリーブ油, 上白糖, ミルクチョコレート	玉葱, グリンピース, はくさい, もやし, にんじん, ホールコーン, きゅうり, クリームコーン, 黄桃缶	641 kcal 22.8 g 25.2 g 2.0 g	673 kcal 29.4 g 23.3 g 1.9 g
28 月	牛乳 中華丼 お好み焼き風玉子焼き 黒蜜きな粉	牛乳, 豚肉, たまご, 生クリーム, あおのり, 削り節, 粉寒天, きな粉	精白米, 油, でんぷん, こま油, 上白糖, 三温糖, 黒砂糖	生姜, にんにく, 玉葱, にんじん, はくさい, だいのこ, グリンピース, キャベツ, 黄桃缶, りんご	592 kcal 24.3 g 17.8 g 2.4 g	548 kcal 26.1 g 14.6 g 1.8 g
29 火	牛乳 パンキンパン 肉団子とひよこ豆のシチュー 玉子とトマトの和風ドレッシング フルーツゼリー	牛乳, 調理用牛乳, ひよこまめ, 鶏ひき肉, たまご, 粉寒天	パンキンパン, 油, じゃがいも, 薄力粉, 有塩バター, でんぷん, パン粉, 上白糖, オリーブ油, こま油	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	614 kcal 25.4 g 25.5 g 2.1 g	671 kcal 34.1 g 24.0 g 2.5 g
30 水	牛乳 こぎつねごはん (ツナ入り) 豚汁 なすと鶏肉のごまドレッシング フルーツカスタード	牛乳, まぐろ缶詰, 油揚げ, 豚肉, 鶏肉, 卵, 調理用牛乳, 生クリーム	精白米, 三温糖, 油, じゃがいも, 揚げ油, 練りごま, 上白糖, 薄力粉	にんじん, ごぼう, だいこん, なす, 赤ピーマン, 黄ピーマン, きゅうり, 生姜, りんご缶, 黄桃缶	633 kcal 24.4 g 26.1 g 2.0 g	618 kcal 28.4 g 21.2 g 2.1 g



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



9月 平均 (18回)	
普通食	中期食
591 kcal	553 kcal
24.0 g	26.7 g
20.2 g	15.1 g
2.0 g	2.3 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）