

令和6年6月



献立表



福知山市福祉保健部子ども政策室

日 曜	献立名	材料名(昼食・午後間食)				間食午前(乳児のみ)	行事
		黄:エネルギーのもとになる	赤:体をつくるもとになる	緑:体の調子を整えるもの	調味料他	間食午後(★手作り)	
1 (土)	おにぎり 牛乳 	米	牛乳				
3 (月)	ごはん チンジャオロース 中華風サラダ フルーツ	じゃがいも、春雨、油、砂糖、ごま、ごま油、片栗粉、米	飲むヨーグルト、牛肉、ハム	玉ねぎ、人参、オレンジ、きゅうり、筍、ピーマン、コーン	酢、しょうゆ、鶏がら汁、酒、塩	牛乳 飲むヨーグルト クラッカー	
4 (火)	ごはん 魚の煮付け 切り干し大根のサラダ フルーツ	じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖、粉糖、米	牛乳、赤魚、豆腐、卵、ハム、ひじき	バナナ、玉ねぎ、小松菜、人参、切干大根、生姜	しょうゆ、酒、酢	牛乳 牛乳 ★豆腐ドーナツ	
5 (水)	スパゲティミートソース オニオンスープ ゼリー	ゼリー、油、小麦粉、スパゲティ	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ	玉ねぎ、人参、トマト缶、アスパラガス、椎茸、エリンギ、ピーマン、パセリ粉	ケチャップ、酒、しょうゆ、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 クッキー	
6 (木)	ごはん 鶏肉と大豆のつくね ひじきのナムル バナナ	じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、油、片栗粉、ごま、ごま油、米	鶏ひき肉、大豆、豆腐、牛乳、クリームチーズ、ひじき、昆布	バナナ、もやし、ごぼう、ねぎ、人参、きゅうり、生姜	しょうゆ、酒、酢、みりん、塩	牛乳 ★チーズ蒸しケーキ	
7 (金)	ごはん 豚肉と玉ねぎの炒め物 ごぼうサラダ フルーツ	マヨネーズ、油、ごま、米	牛乳、豚肉、ハム	玉ねぎ、オレンジ、ミニトマト、ごぼう、きゅうり、ねぎ、人参、生姜、にんにく	しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 かりんとう	
8 (土)	パン 牛乳 	パン	牛乳				
10 (月)	ごはん 炒り豆腐 キャベツのおかか和え	ホットケーキ粉、砂糖、バター、油、片栗粉、米	豆腐、卵、鶏ひき肉、豆乳、かつお節、ひじき	キャベツ、人参、玉ねぎ、きゅうり、ほうれん草、椎茸	しょうゆ、みりん	牛乳 ★マフィン	
11 (火)	ごはん 鮭の味噌バター焼き パスタサラダ 野菜スープ	スパゲティ、マヨネーズ、バター、砂糖、米	牛乳、鮭、ハム、みそ	バナナ、キャベツ、人参、きゅうり、青梗菜、えのきたけ、しめじ、コーン	ケチャップ、みりん、酒、コンソメ、しょうゆ、塩、こしょう	牛乳 牛乳 ★フルーツ	
12 (水)	カレーピラフ(アンパンマンピラフ) 鶏の竜田揚げ 春雨酢の物 ゼリー	ゼリー、片栗粉、春雨、油、砂糖、米	牛乳、鶏肉、鶏ひき肉、ツナ缶、ウインナー	玉ねぎ、人参、きゅうり、ミニトマト、コーン、ピーマン、レーズン、にんにく、生姜	ケチャップ、酢、しょうゆ、酒、塩、カレー粉、こしょう	牛乳 牛乳 ケーキ	
13 (木)	ごはん 照り焼きチキン 青梗菜のあえ物 わかめスープ	砂糖、小麦粉、油、米	鶏肉、豆腐、高野豆腐、豆乳、きな粉、しらす干し、わかめ	青梗菜、もやし、人参、えのきたけ、コーン、にんにく、生姜	ケチャップ、しょうゆ、酒、中華だし、塩	牛乳 ★高野豆腐のコロコロ揚げ	
14 (金)	ごはん コロッケ ブロッコリーサラダ ミニトマト	じゃがいも、油、パン粉、小麦粉、砂糖、米	ヨーグルト、豚ひき肉、ちくわ、牛ひき肉、わかめ	ミニトマト、ブロッコリー、たまねぎ、人参	ソース、酢、塩、こしょう	牛乳 ヨーグルト	
15 (土)	ホットドッグ 牛乳 	ロールパン、バター	牛乳、ウインナー	キャベツ、人参、玉ねぎ	ケチャップ、塩、こしょう		
17 (月)	ごはん カレーライス カリカリきゅうり	じゃがいも、油、砂糖、ごま油、米	牛肉	人参、玉ねぎ、きゅうり、コーン、グリーンピース、にんにく、生姜	カレーウ、しょうゆ、酢、塩	牛乳 ビスケット	
18 (火)	ごはん いわしの蒲焼 具だくさんみそ汁	米、じゃがいも、片栗粉、油、ごま、砂糖、米	いわし、豆腐、油揚げ、みそ、煮干し、わかめ	玉ねぎ、ミニトマト、人参、ねぎ、椎茸、生姜	酒、みりん、しょうゆ、塩	牛乳 ★わかめおにぎり	

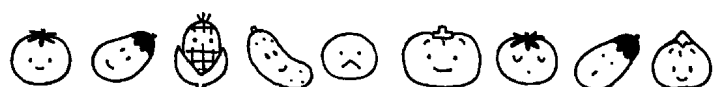
*3歳以上児は副食給食(おかずのみ)です。ご飯が必要な日は日付に○をつけています。

*使用食材の中に食べたことのないものがあれば、お知らせください。

*都合により献立を変更することがありますが、ご了承ください。

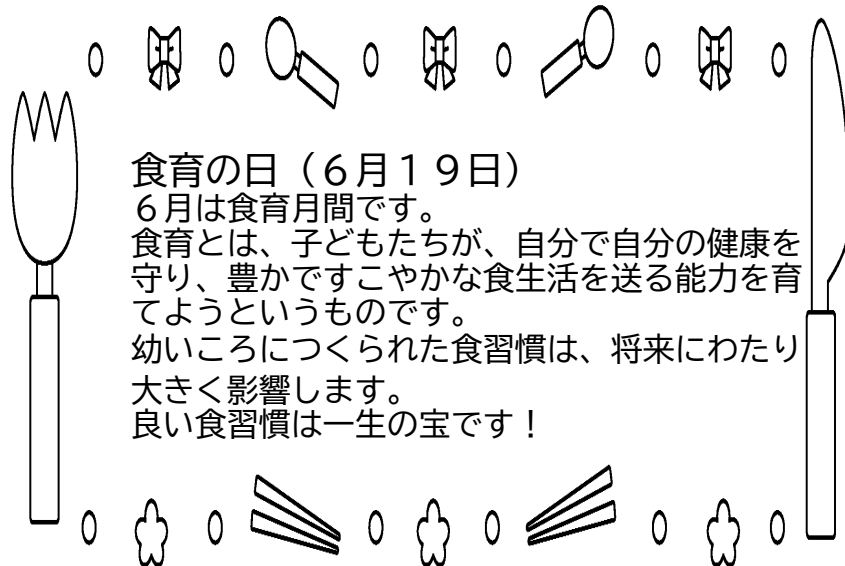
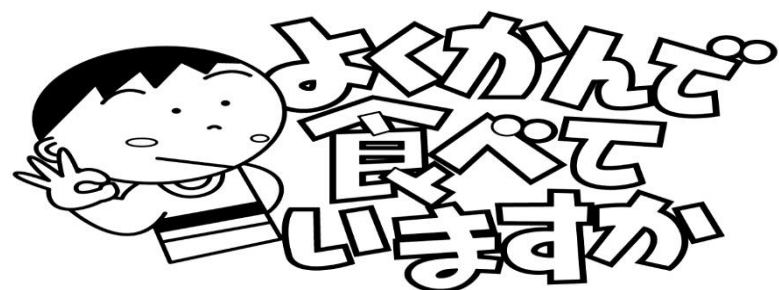
*食育の視点から、こどもの「食を営む力」の基礎を培うことを目的として、毎月の献立を作成しています。

*昼食は、主食(ごはん)、主菜、副菜、(汁物)を基本とし、間食は昼食で不足した栄養素を補います。





日 曜	献立名	材料名(昼食・午後間食)				間食午前(乳児のみ) 間食午後(★手作り)	行事
		黄:エネルギーのもとになる	赤:体をつくるもとになる	緑:体の調子を整えるもの	調味料他		
19 (水)	ハンバーガー(ドッグバーガー) きゅうりのピクルス 野菜スープ	パン粉、マヨネーズ、砂糖、油、パン	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ	玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、コーン	ケチャップ、酢、塩、中華だし、ナツメグ、こしょう	牛乳 牛乳 あられ	
20 (木)	ごはん 豚肉のごま揚げ 梅ドレッシングサラダ フルーツ	食パン、片栗粉、マヨネーズ、油、バター、ごま、砂糖、米	豚肉、かまぼこ、しらす干し、青のり	キャベツ、オレンジ、きゅうり、人参、梅干し、生姜	しょうゆ、酢、みりん、酒	牛乳 ★じゃこトースト	
21 (金)	ごはん 肉じゃが ひじきときゅうりのサラダ	じゃがいも、油、砂糖、米	牛乳、牛肉、ツナ缶、ひじき	玉ねぎ、きゅうり、人参、しらたき、コーン、グリーンピース	しょうゆ、酒、みりん、酢、塩、こしょう	牛乳 牛乳 おかき	
22 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
24 (月)	ごはん 豚汁 ほうれん草とえのきたけのお浸し	じゃがいも、小麦粉、砂糖、米	かつお節、昆布、豆腐、豚肉、みそ、油揚げ、煮干し、きな粉	ほうれん草、玉ねぎ、人参、こんにゃく、えのきたけ、ごぼう、ねぎ	しょうゆ、みりん、塩、甘納豆	牛乳 ★みなづき	
25 (火)	ごはん さばのみそ煮 小松菜ともやしのごまあえ フルーツ	ごま、砂糖、米	牛乳、鯖、みそ	玉ねぎ、小松菜、オレンジ、もやし、人参、コーン、生姜	酒、みりん、しょうゆ	牛乳 牛乳 せんべい	
26 (水)	サラダうどん フルーツ	ロールパン、ホットケーキ粉、ごま、グラニュー糖、うどん	卵、ツナ缶、煮干し、牛乳	バナナ、トマト、きゅうり、人参、コーン、ねぎ	しょうゆ、みりん	牛乳 ★メロンパン	
27 (木)	ごはん 豆腐のふわふわ揚げ 新ごぼうのきんぴら トマト	片栗粉、パン粉、油、砂糖、ごま油、米	牛乳、豆腐、豚ひき肉、高野豆腐	トマト、玉ねぎ、ごぼう、人参、ねぎ、生姜	しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 サブレ	
28 (金)	ごはん なすのミートグラタン キャベツのサラダ フルーツ	マカロニ、油、パン粉、砂糖、小麦粉、米	豚ひき肉、魚肉ソーセージ、チーズ	キャベツ、オレンジ、なす、玉ねぎ、トマト缶、人参、きゅうり、パセリ粉	ケチャップ、ソース、酢、しょうゆ、コンソメ	牛乳 菓子	
29 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				



★★★6月のおやつ みなづき★★★

<材料>

薄力粉・・・15g
砂糖・・・13g
水・・・・・・33g
甘納豆・・・5g
きなこ・・・3g
砂糖・・・1.5g
塩・・・・・・少々

<作り方>

- ①薄力粉と砂糖を混ぜ分量の水を少しずつ加え、耳たぶのかたさくらいになったらよく混ぜ合わせる。残りの水を加える。
- ②容器に①を流す→5分くらいして、下側が固まってきたら、①の残りを上に流し甘納豆を全体にふる。→強火で7～10分蒸す。きなこ、砂糖、塩を合わせふりかける。季節のおやつをよくかんでいただきます!!

