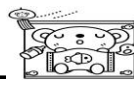


令和6年7月



## 献立表



福知山市福祉保健部子ども政策室

| 日<br>曜    | 献立名                                               | 材料名(昼食・午後間食)                         |                                                     |                                                                      |                                            | 間食午前(乳児のみ)<br>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                                       |                          |    |
| ①<br>(月)  | ごはん<br>豚肉とじゃがいもの甘辛煮<br>ブロッコリーのごま和え<br>フルーツ        | じゃがいも、<br>砂糖、ごま、<br>米                | 牛乳、豚肉、ハ<br>ム、煮干し                                    | 玉ねぎ、ブロッコ<br>リー、バナナ、人参、<br>グリーンピース、コー<br>ン缶                           | しょうゆ、<br>酒、みりん                             | 牛乳<br>牛乳<br>かりんとう        |    |
| ②<br>(火)  | ごはん<br>魚の煮付け<br>春雨の酢の物<br>フルーツ                    | 米、春雨、砂<br>糖、ごま油                      | 赤魚、かつお節、<br>かにかまぼこ、ち<br>りめん、塩昆布                     | 玉ねぎ、ミニトマト、<br>オレンジ、人参、<br>きゅうり、枝豆、も<br>やし、生姜                         | しょうゆ、<br>酒、酢、食<br>塩                        | 牛乳<br>★枝豆しらすご飯           |    |
| 3<br>(水)  | 七夕寿司<br>天の川汁<br>とうもろこし・ウインナー<br>ミニゼリー             | ゼリー、そう<br>めん、砂糖、<br>焼ふ、米             | かつお節、昆布、<br>ウインナー、ツナ<br>缶、煮干し、高野<br>豆腐              | 野菜ジュース、とう<br>もろこし、人参、<br>きゅうり、オクラ、<br>干椎茸                            | 酢、しょう<br>ゆ、みり<br>ん、食塩                      | 牛乳<br>野菜ジュース<br>星型せんべい   |    |
| ④<br>(木)  | ごはん<br>キャベツのメンチカツ<br>ひじきのサラダ<br>フルーツ              | パン粉、小麦<br>粉、粉糖、焼<br>ふ、バター、<br>油、砂糖、米 | 牛乳、豚ひき肉、<br>牛ひき肉、ゆで<br>大豆、脱脂粉乳、<br>ひじき              | キャベツ、ミニマ<br>ト、オレンジ、きゅう<br>り、人参、レモン汁                                  | 酢、しょう<br>ゆ、食塩、<br>こしょう                     | 牛乳<br>牛乳<br>★お麩のレモンラスク   |    |
| ⑤<br>(金)  | ごはん<br>鶏ささ身の甘酢あんかけ<br>きゅうりの昆布和え<br>フルーツ           | 片栗粉、油、小<br>麦粉、砂糖、ご<br>ま油、米           | 牛乳、鶏ささ<br>身、塩昆布                                     | きゅうり、バナナ、<br>玉ねぎ、人参、青<br>梗菜                                          | しょうゆ、<br>酢、中華だ<br>しの素、食塩、<br>こしょう          | 牛乳<br>牛乳<br>サブレ          |    |
| 6<br>(土)  | おにぎり<br>牛乳                                        | 米                                    | 牛乳                                                  |                                                                      |                                            |                          |    |
| ⑧<br>(月)  | ごはん<br>ハヤシライス<br>ごまドレッシングサラダ<br>フルーツ              | じゃがいも、<br>油、ごま、砂<br>糖、米              | 牛肉、ハム                                               | 玉ねぎ、バナナ、キャ<br>ベツ、人参、トマト、きゅう<br>り、しめじ、コーン缶、グ<br>リンピース                 | ハヤシル<br>ウ、酢、食<br>塩、こしょ<br>う                | 牛乳<br>米菓子                |    |
| ⑨<br>(火)  | ごはん<br>さばのカレームニエル<br>五目ひじき煮<br>みそ汁                | じゃがいも、<br>ぎょうざの皮、<br>小麦粉、油、砂<br>糖、米  | 鯖、かつお節、ウイ<br>ナー、大豆水煮、みそ、<br>とろけるチーズ、煮干<br>し、油揚げ、ひじき | 人参、玉ねぎ、糸<br>こんにゃく、ピー<br>マン、ねぎ                                        | ケチャップ、<br>酒、しょうゆ、<br>みりん、カ<br>レー粉、食塩       | 牛乳<br>★バリバリピザ            |    |
| 10<br>(水) | 焼きそば<br>フルーツ                                      | 油、焼きそば<br>めん                         | 牛乳、豚肉、か<br>つお節、青のり                                  | バナナ、キャベツ、<br>玉ねぎ、もやし、人<br>参、ピーマン                                     | 中濃ソー<br>ス、食塩                               | 牛乳<br>牛乳<br>クッキー         |    |
| ⑪<br>(木)  | ごはん<br>花しゅうまい<br>ツナサラダ<br>中華風スープ                  | しゅうまいの<br>皮、砂糖、片<br>栗粉、油、米           | 牛乳、豚ひき肉、鶏<br>ひき肉、ツナ缶、<br>ベーコン、カットわ<br>かめ            | オレンジジュース、もやし、<br>玉ねぎ、キャベツ、みかん<br>缶、ブロッコリー、ミニマ<br>ト、椎茸、グリーンピース、生<br>姜 | しょうゆ、酒、<br>酢、食塩、中華<br>だしの素、こ<br>しょう、アガー    | 牛乳<br>牛乳<br>★オレンジゼリー     |    |
| ⑫<br>(金)  | ごはん<br>肉じゃが<br>はりはり漬け<br>フルーツ                     | じゃがいも、<br>砂糖、油、ご<br>ま、焼ふ、米           | 牛肉、かつお<br>節、昆布                                      | 玉ねぎ、オレンジ、人<br>参、糸こんにゃく、小松<br>菜、切干大根、グリン<br>ピース                       | しょうゆ、<br>酢、酒                               | 牛乳<br>おかき                |    |
| 13<br>(土) | パン<br>牛乳                                          | パン                                   | 牛乳                                                  |                                                                      |                                            |                          |    |
| ⑬<br>(火)  | ごはん<br>白身魚のレモン風味<br>かぼちゃの甘煮<br>フルーツ               | 砂糖、わらび<br>餅粉、片栗<br>粉、油、米             | 白身魚、ちく<br>わ、かつお節、<br>きな粉、煮干し                        | かぼちゃ、ミニマ<br>ト、バナナ、人参、い<br>んげん、レモン汁                                   | しょうゆ、<br>食塩、ア<br>ガー                        | 牛乳<br>★わらびもち             |    |
| 17<br>(水) | とうもろこしごはん ミニゼリー<br>ナポリタンバーグ<br>あっさりピクルス<br>わかめスープ | ゼリー、片栗<br>粉、砂糖、油、<br>米               | 牛乳、豚ひき肉、<br>ウインナー、高野<br>豆腐、カットわか<br>め               | 玉ねぎ、きゅうり、キャ<br>ベツ、人参、とうもろこし、<br>ピーマン、ねぎ、レモン汁、<br>にんにく                | 酢、ケチャップ、<br>酒、ソース、塩、コ<br>ンソメ、中華だし、<br>こしょう | 牛乳<br>牛乳<br>ケーキ          |    |
| ⑮<br>(木)  | ごはん<br>鶏のから揚げ<br>キャベツの昆布サラダ<br>みそ汁                | 食パン、いちご<br>ジャム、片栗粉、<br>油、マーガリン、<br>米 | 牛乳、かつお節、<br>昆布、鶏肉、み<br>そ、チーズ、塩昆<br>布                | キャベツ、かぼ<br>ちゃ、青梗菜、きゅ<br>うり、人参、生姜、<br>にんにく                            | しょうゆ、<br>酒                                 | 牛乳<br>牛乳<br>★ジャムトースト     |    |

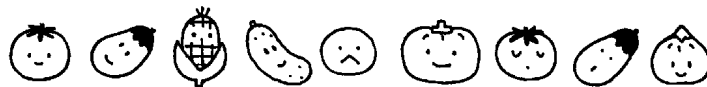
\*3歳以上児は副食給食(おかずのみ)です。ご飯が必要な日は日付に○をつけています。

\*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。

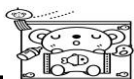
\*都合により献立を変更することがありますが、ご了承ください。

\*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。



令和6年7月



## 献立表



福知山市福祉保健部子ども政策室

| 日<br>曜    | 献立名                                                                                                                                                                                 | 材料名(昼食・午後間食)                    |                            |                                          |                                                                                       | 間食午前(乳児のみ)<br>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<br>(金) | ごはん<br>八宝菜<br>大豆とじゃこの揚げ煮<br>フルーツ                                                                                                                                                    | 片栗粉、ごま油、砂糖、油、ごま、米               | ヨーグルト、豚肉、ゆで大豆、えび、ちりめん      | キャベツ、玉ねぎ、オレング、人参、ピーマン、ねぎ、筍、椎茸、生姜、にんにく    | しょうゆ、みりん、中華だしの素、食塩、こしょう                                                               | 牛乳<br>ヨーグルト(フローズン)                                                                    |    |
| 20<br>(土) | ホットケーキ<br>牛乳<br>                                                                                   | ホットケーキ粉、油、バター                   | 牛乳、卵                       | 人参                                       |    |    |    |
| 22<br>(月) | ごはん<br>かき玉汁<br>豆腐のつくね焼き<br>トマト<br>もやしの和え物                                                                                                                                           | パン粉、ごま、グラニュー糖、砂糖、油、片栗粉、米        | かつお節、昆布、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、ハム、ひじき | もやし、ミニトマト、人参、きゅうり、玉ねぎ、ねぎ                 | しょうゆ、食塩、パイ皮                                                                           | 牛乳<br>★パイ                                                                             |    |
| 23<br>(火) | ごはん<br>魚のさっくり揚げ<br>野菜のひじき和え                                                                                                                                                         | ホットケーキ粉、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、米          | あじ、ヨーグルト、卵、ツナ缶、ひじき、かつお節    | ブロッコリー、ミニトマト、人参                          | しょうゆ、酢、食塩、カレー粉                                                                        | 牛乳<br>★ヨーグルトケーキ                                                                       |    |
| 24<br>(水) | なすの肉味噌スパゲティ<br>フルーツ                                                                                                                                                                 | 油、ごま油、砂糖、スパゲティ                  | 牛乳、豚ひき肉、みそ、粉チーズ            | とうもろこし、バナナ、なす、玉ねぎ、人参、コーン缶、ねぎ、生姜、にんにく     | しょうゆ、酒、食塩                                                                             | 牛乳<br>牛乳<br>★茹でとうもろこし                                                                 |    |
| 25<br>(木) | ごはん<br>鶏肉の南蛮漬け<br>かぼちゃのオープン焼き<br>すまし汁                                                                                                                                               | 油、砂糖、焼酎、米                       | 牛乳、かつお節、昆布、鶏肉、しらす干し、カットわかめ | かぼちゃ、トマト、ねぎ、きゅうり                         | しょうゆ、酢、みりん、食塩                                                                         | 牛乳<br>牛乳<br>クラッカー                                                                     |    |
| 26<br>(金) | ごはん<br>野菜たっぷり卵焼き<br>ほうれん草のごま和え<br>ズッキーニのみそ汁                                                                                                                                         | 油、ごま、砂糖、米                       | かつお節、昆布、卵、豚ひき肉、みそ、油揚げ、煮干し  | 野菜ジュース、玉ねぎ、ほうれん草、もやし、人参、ズッキーニ、ピーマン、えのきたけ | しょうゆ、みりん、食塩                                                                           | 牛乳<br>野菜ジュース<br>ビスケット                                                                 |    |
| 27<br>(土) | パン<br>牛乳<br>  | パン                              | 牛乳                         |                                          |  |  |    |
| 29<br>(月) | ごはん<br>カレーライス・夏<br>青梗菜のごま和え                                                                                                                                                         | ホットケーキ粉、マーガリン、油、ごま、砂糖、米         | 豚肉、ウインナー、卵、牛乳              | 玉ねぎ、青梗菜、かぼちゃ、なす、人参、オクラ、ゴーヤ               | カレールウ、ケチャップ、しょうゆ                                                                      | 牛乳<br>★アメリカンドッグ風ケーキ                                                                   |    |
| 30<br>(火) | ごはん<br>鯖と玉ねぎのみそ煮<br>春雨の和え物<br>フルーツ                                                                                                                                                  | じゃがいも、小麦粉、春雨、油、片栗粉、砂糖、三温糖、ごま油、米 | 牛乳、鯖、かにかまぼこ、みそ             | 玉ねぎ、オレング、キャベツ、きゅうり、人参、にんにく、生姜            | しょうゆ、みりん、酒、食塩                                                                         | 牛乳<br>牛乳<br>★じゃが芋の唐揚げ                                                                 |    |
| 31<br>(水) | サラダうどん<br>フルーツ                                                                                                                                                                      | ごま、うどん                          | 牛乳、鶏肉、卵、煮干し、カットわかめ         | バナナ、トマト、きゅうり、人参、コーン缶                     | しょうゆ、みりん                                                                              | 牛乳<br>牛乳<br>菓子                                                                        |    |

## 給食目標

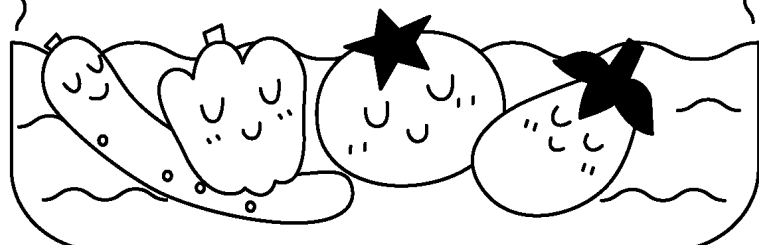
楽しく食べて♪

からだの中から元気になろう！



## 夏野菜で熱をとりましょう

キュウリ・トマト・ナス・セロリ・レタス・モヤシ・オクラ・ホウレンソウなど、夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多いです。



## かぼちゃのオープン焼き

夏野菜をたっぷりと！！

【幼児1人分】

&lt;材料&gt;

かぼちゃ 35g  
しらす干し 5g  
油 1.5g  
食塩 0.1g



&lt;作り方&gt;

- 1 かぼちゃは1.5cm角のサイコロに切ります。
- 2 しらす干しはさっと湯通しします。
- 3 大きなボウルに1、2、油、塩を入れ、混ぜ合わせ、オーブン皿に敷き詰めます。
- 4 180℃のオーブンで8～10分くらい蒸し焼きにします。

★かぼちゃは1.5cm角のサイコロにそろえて切ると火の通りが均一になります。