

令和6年8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 (木)	ごはん 肉じゃが ゆかり和え	じゃがいも、 油、砂糖、米	牛肉、煮干し、 かつお節	すいか、玉ねぎ、キャ ベツ、人参、きゅうり、 こんにゃく、コーン、 グリーンピース	しょうゆ、 みりん、ゆ かり	牛乳 ★すいか	
② (金)	ごはん ゴーヤチャンプルー バンサンスウ	春雨、砂糖、 油、片栗粉、ご ま油、米	牛乳、豆腐、豚 肉、卵、ハム、か つお節	人参、青梗菜、 きゅうり、もやし、 ゴーヤ	鶏ガラ汁、 しょうゆ、 酢、塩	牛乳 牛乳 サブレ	
3 (土)	おにぎり 牛乳 	米	牛乳				
⑤ (月)	ごはん 茄子とトマトのチーズ焼き カリコリきゅうり	ホットケーキ粉、 バター、砂糖、油、 パン粉、ごま、ごま 油、米	豚ひき肉、チー ズ、卵、牛乳	なす、きゅうり、トマト 缶、バナナ、トマト、玉 ねぎ、人参、みかん 缶、椎茸、ピーマン	ケチャップ、 しょうゆ、酢、 コンソメ、塩、こ しょう	牛乳 ★フルーツマフィン	
⑥ (火)	ごはん あじの大葉フライ 野菜のレモンドレッシング和え おくらスープ	パン粉、小麦 粉、油、砂糖、 米	あじ	トマト、玉ねぎ、キャ ベツ、人参、きゅうり、 オクラ、コーン、青し そ、レモン汁	ソース、酢、 酒、コンソ メ、塩、こ しょう	牛乳 ビスケット	
7 (水)	ちりめん寿司 栄養すいとん	米粉、砂糖、 油、米	牛乳、かつお節、 昆布、鶏肉、豆 腐、ちりめん	とうもろこし、人 参、玉ねぎ、小松 菜、きゅうり、椎茸	酢、酒、 しょうゆ、 塩	牛乳 牛乳 ★茹でとうもろこし	
⑧ (木)	ごはん 夏野菜のかき揚げ 鶏肉と冬瓜の煮物	小麦粉、油、 砂糖、米	牛乳、鶏肉、かつ お節、昆布、大 豆、ちくわ、ちり めん	冬瓜、玉ねぎ、人 参、かぼちゃ、な す、ゴーヤ、生姜	しょうゆ、 酒、塩	牛乳 牛乳 おかき	
⑨ (金)	ごはん マーボーなす オクラともやしのナムル	白玉粉、上新 粉、砂糖、油、片 栗粉、ごま、ごま 油、米	豆腐、豚ひき 肉、きな粉、み そ	なす、人参、オクラ、 もやし、玉ねぎ、ね ぎ、にんにく、生姜	しょうゆ、 酒、塩	牛乳 ★豆腐団子	
10 (土)	パン 牛乳 	パン	牛乳				
⑬ (火)	ごはん 高野豆腐の煮物 カリコリきゅうり	じゃがいも、 ごま、砂糖、 ごま油、米	高野豆腐、煮干 し	人参、玉ねぎ、きゅ うり、グリーンピー ス、椎茸	しょうゆ、 酢、みり ん、塩	牛乳 かりんとう	
14 (水)	サマースパゲティ フルーツ	オリーブ油、 スパゲティ	ツナ缶	オレンジ、玉ねぎ、 トマト、人参、ピーマ ン、にんにく	塩、こしょ う	牛乳 クッキー	
⑮ (木)	ごはん ハヤシライス ゼリー	ゼリー、じゃ がいも、油、 米	牛肉	玉ねぎ、人参、 マッシュルーム	ハヤシル ウ	牛乳 セレクト菓子	
⑯ (金)	ごはん ちくわの2色揚げ 春雨の酢の物 ミニトマト	米粉、小麦粉、 油、春雨、砂 糖、油、米	ちくわ、豆乳、か にかまぼこ、青の り	野菜ジュース、ミニト マト、バナナ、人参、 きゅうり、キャベツ、 レーズン	しょうゆ、 酢	牛乳 野菜ジュース ★バナナマフィン	
17 (土)	ホットドッグ 牛乳 	ロールパン、 バター	牛乳、ウイン ナー	きゅうり、人参、 玉ねぎ、ピーマン	ケチャッ プ、塩、こ しょう		
⑲ (月)	ごはん 豚しゃぶ風あえ物 ひじきの煮物	砂糖、わらび 餅粉、ごま 油、米	豚肉、油揚げ、き な粉、煮干し、ひ じき、寒天	キャベツ、ミニトマト、 人参、もやし、きゅう り、ねぎ、グリーンピー ス、レモン汁、生姜	しょうゆ、 酢、塩、ア ガー	牛乳 ★わらびもち	

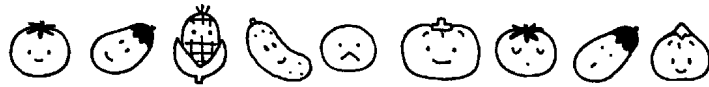
*3歳以上児は副食給食(おかずのみ)です。ご飯が必要な日は日付に○をつけています。

*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。

*食育の観点から、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)	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)	
20 (火)	ごはん 揚げ魚と野菜のマリネ みそ汁 フルーツ	パン、油、米 粉、砂糖、米	牛乳、鰯、豆腐、 油揚げ、みそ、 わかめ、煮干し	なす、冬瓜、オレン ジ、かぼちゃ、パプ リカ、ピーマン、ね ぎ	酢、塩	牛乳 牛乳 パン	
21 (水)	カレーピラフ ゼリー 鶏かつ スープ カリコリきゅうり	ゼリー、パン粉、 小麦粉、油、ご ま、砂糖、ごま 油、米	牛乳、鶏肉、豚 ひき肉、わか め、煮干し	きゅうり、人参、 玉ねぎ、えのきた け、コーン	しょうゆ、 酢、塩、コン ソメ、カレー 粉、こしょう	牛乳 牛乳 ケーキ	
22 (木)	ごはん 豚肉のバーベキューソース ブロッコリーのツナサラダ トマトと卵のスープ	砂糖、コーン スターチ、 油、米	豚肉、卵、ツナ 缶、脱脂粉乳、 ベーコン	玉ねぎ、ブロッコ リー、人参、トマト、リ んご、ピーマン、コー ン、生姜、にんにく	ケチャップ、酢、 しょうゆ、コンソ メ、塩、ココア、ア ガー	牛乳 ★ココアブラマンジェ	
23 (金)	ごはん 鶏の照り焼き梅風味 春雨と夏野菜のキラキラ盛り	春雨、片栗粉、 ごま、砂糖、ご ま油、米	牛乳、鶏肉、か つお節	玉ねぎ、キャベツ、 きゅうり、ミニトマト、 オクラ、梅干し、しそ	しょうゆ、 酢、みり ん、塩	牛乳 牛乳 米菓子	
24 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
26 (月)	ごはん なすとピーマンのなべしぎ きゅうりの中華風和え物 フルーツ	フランスパン、 砂糖、ご ま、油、米	牛乳、豚肉、か にかまぼこ、み そ、わかめ	なす、きゅうり、バ ナナ、もやし、ピー マン、人参、コーン、 レモン汁	しょうゆ、 酢、酒	牛乳 牛乳 ★レモンラスク	
27 (火)	ごはん さばの竜田揚げ きゅうりとトマトのさっぱり和え フルーツ	片栗粉、油、 砂糖、米	牛乳、鯖	かぼちゃ、オレン ジ、きゅうり、パプ リカ、トマト、生姜	しょうゆ、 酢、酒、塩	牛乳 牛乳 クラッカー	
28 (水)	チャンポンラーメン ミニトマト 枝豆	食パン、片栗 粉、ごま油、 中華めん	牛乳、豚肉、な ると、煮干し	玉ねぎ、キャベツ、青梗 菜、りんごジャム、もや し、ミニトマト、枝豆、人 参、ねぎ、椎茸	しょうゆ、 コンソメ、 塩	牛乳 牛乳 ★ジャムサンド	
29 (木)	ごはん 野菜メンチかつ キャベツと青梗菜の和え物 トマト	パン粉、小麦 粉、砂糖、油、 麩、ごま、米	牛乳、豚ひき 肉、牛ひき肉、 ちくわ、寒天	トマト、玉ねぎ、キャベ ツ、バナナ、人参、みか ん缶、パイン缶、なす、青 梗菜、きゅうり、コーン	ケチャッ プ、しょう ゆ、塩、こ しょう	牛乳 ★フルーツポンチ	
30 (金)	ごはん 夏野菜たっぷり卵焼き キャロットサラダ もやしの中華スープ	油、ごま、米	乳飲料、卵、ツナ 缶、ベーコン、 チーズ、脱脂粉乳	人参、玉ねぎ、きゅう り、キャベツ、もやし、ね ぎ、コーン、枝豆、ピー マン、ズッキーニ	酢、ケチャッ プ、コンソ メ、塩、こ しょう	牛乳 乳飲料 せんべい他菓子	
31 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				

給食目標

楽しく食べて♪

からだの中から元気になろう！



夏バテを防ぐための方法

ジュースや炭酸飲料より、お茶をたくさん飲みま
しょう。お菓子や果物のとり過ぎにも注意してくだ
さい。朝食・昼食を抜かないように心がけましょう。

ブロッコリーのツナサラダ

野菜をたっぷりと！！
色々な野菜で作ってください♪

【幼児1人分】

<材料>

ツナ缶	10g
ブロッコリー	30g
人参	15g
コーン缶	5g
酢	0.8g
砂糖	0.4g
食塩	0.1g

<作り方>

- 1 ツナは水気をきる。
- 2 ブロッコリーは一口大に切り、人参は千切り、コーンは水気を
きる。それぞれ加熱してから流水で冷やし、水気をきる。
- 3 ボウルに酢、砂糖、塩を混ぜ合わせる。
- 4 ボウルに1、2を合わせ食べる直前に3で和える。

