

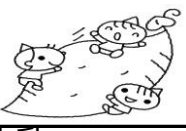
令和6年9月



## 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                                                                                  |                                                                                       |    |
| ②<br>(月)  | ごはん<br>カレーライス<br>カリカリサラダ                        | じゃがいも、<br>油、コーンフ<br>レーク、砂糖、<br>米    | 牛肉、ハム                                   | オレンジジュース、玉ねぎ、<br>キャベツ、人参、きゅうり、<br>みかん缶、りんご、コーン、<br>グリーンピース、にんにく、生<br>姜 | カレールウ、<br>酢、塩、こしよ<br>う、アガー                                                            | 牛乳<br>★つぶつぶミカンゼリー                                                                     |    |
| ③<br>(火)  | ごはん<br>いわしのかば焼き風<br>きゅうりと人参のさっぱり和え<br>トマトと卵のスープ | 片栗粉、油、<br>砂糖、ごま、<br>ごま油、米           | 牛乳、いわし、<br>卵                            | きゅうり、トマト、<br>人参、玉ねぎ、ね<br>ぎ、生姜                                          | しょうゆ、み<br>りん、酒、コ<br>ンソメ、酢、<br>塩、こしょう                                                  | 牛乳<br>牛乳<br>クラッカー                                                                     |    |
| 4<br>(水)  | なすの肉味噌スパゲティ<br>ミニトマト<br>フルーツ                    | 小麦粉、三温<br>糖、油、ごま<br>油、砂糖、スパ<br>ゲティ  | 牛乳、豚ひき<br>肉、豆乳、みそ、<br>きな粉、チーズ           | バナナ、なす、玉ねぎ、ミニ<br>トマト、人参、コーン、ねぎ、<br>レーズン、マーマレード、生<br>姜、にんにく             | しょうゆ、<br>酒、塩                                                                          | 牛乳<br>牛乳<br>★ビスコッティ                                                                   |    |
| ⑤<br>(木)  | ごはん<br>切干大根のかき揚げ<br>きつねサラダ<br>トマト               | 食パン、小麦<br>粉、マヨネー<br>ズ、ごま、油、<br>米    | かにかまぼこ、ツ<br>ナ缶、チーズ、油<br>揚げ、桜えび          | トマト、もやし、玉ね<br>ぎ、人参、きゅうり、<br>切干大根、コーン                                   | しょうゆ、<br>塩                                                                            | 牛乳<br>★ツナチーズパン                                                                        |    |
| ⑥<br>(金)  | ごはん<br>おいものハンバーグ<br>小松菜のおかかあえ<br>豆腐すまし汁         | じゃがいも、パ<br>ン粉、油、片栗<br>粉、砂糖、米        | 昆布、豚ひき肉、<br>豆腐、みそ、かつ<br>お節、わかめ          | 野菜ジュース、玉ね<br>ぎ、小松菜、キャベ<br>ツ、人参、ねぎ                                      | しょうゆ、<br>みりん、<br>塩、こしよ<br>う                                                           | 牛乳<br>野菜ジュース<br>パイ                                                                    |    |
| 7<br>(土)  | おにぎり<br>牛乳                                      | 米                                   | 牛乳                                      |                                                                        |    |    |    |
| ⑨<br>(月)  | ごはん<br>豚肉のしょうが焼き<br>ひじきとじゃが芋の煮物<br>フルーツ         | じゃがいも、<br>油、砂糖、米                    | 豚肉、油揚げ、<br>煮干し、ひじき                      | 玉ねぎ、ミニトマト、<br>キャベツ、オレン<br>ジ、人参、グリーン<br>ピース、生姜                          | しょうゆ、み<br>りん、酒、ク<br>ラッカー、マ<br>シュマロ                                                    | 牛乳<br>★マシュマロサンド                                                                       |    |
| ⑩<br>(火)  | ごはん<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>さつまいもの煮物<br>かきたま汁          | さつまいも、砂<br>糖、油、片栗<br>粉、バター、米        | 牛乳、鮭、卵、み<br>そ、煮干し                       | キャベツ、玉ね<br>ぎ、人参、しめじ、<br>ねぎ                                             | みりん、<br>しょうゆ、<br>酒、塩、こ<br>しょう                                                         | 牛乳<br>牛乳<br>かりんとう                                                                     |    |
| 11<br>(水) | 焼きそば<br>フルーツ                                    | 小麦粉、油、<br>三温糖、焼き<br>そばめん            | 豚肉、卵、かつ<br>お節、青のり                       | りんご、キャベツ、<br>梨、玉ねぎ、もや<br>し、人参、ピーマン                                     | ソース、塩                                                                                 | 牛乳<br>★りんごケーキ                                                                         |    |
| ⑫<br>(木)  | ごはん<br>マーボーなす<br>春雨の酢の物<br>フルーツ                 | 春雨、砂糖、<br>油、片栗粉、<br>ごま油、米           | 牛乳、豆腐、豚<br>ひき肉、ハム、<br>みそ                | なす、オレンジ、人<br>参、玉ねぎ、きゅう<br>り、コーン、ねぎ、生<br>姜、にんにく                         | 酒、酢、<br>しょうゆ                                                                          | 牛乳<br>牛乳<br>サブレ                                                                       |    |
| ⑬<br>(金)  | ごはん<br>ポークビーンズ<br>青梗菜の和え物                       | じゃがいも、<br>砂糖、油、米                    | 牛乳、豚肉、大<br>豆、ツナ缶                        | 青梗菜、玉ねぎ、人<br>参、もやし、トマト<br>缶、コーン、にんに<br>く、パセリ粉                          | ケチャップ、<br>しょうゆ、<br>酒、みりん、<br>コンソメ、塩                                                   | 牛乳<br>牛乳<br>ポップコーン                                                                    |    |
| 14<br>(土) | パン<br>牛乳                                        | パン                                  | 牛乳                                      |                                                                        |  |  |    |
| ⑬<br>(火)  | ごはん<br>さばのみそ煮<br>ほうれん草のごま和え<br>けんちん汁            | 白玉粉、砂糖、<br>小麦粉、ごま<br>油、ごま、片栗<br>粉、米 | 鯖、豆腐、煮干<br>し、油揚げ、み<br>そ、きな粉             | ほうれん草、大<br>根、人参、ねぎ、<br>ごぼう、生姜                                          | しょうゆ、<br>酒、塩                                                                          | 牛乳<br>★月見団子                                                                           |    |
| 18<br>(水) | 夕焼けご飯 フルーツ<br>ナゲット<br>ミニトマト<br>わかめとコーンのサラダ      | 片栗粉、油、<br>砂糖、米                      | 牛乳、豆腐、鶏ひ<br>き肉、鶏肉、ちり<br>めん、かつお節、<br>わかめ | バナナ、人参、ミニト<br>マト、キャベツ、玉ね<br>ぎ、きゅうり、コーン、<br>にんにく、生姜                     | 酢、酒、しよ<br>うゆ、塩、<br>こしょう                                                               | 牛乳<br>牛乳<br>ケーキ                                                                       |    |
| ⑬<br>(木)  | ごはん<br>八宝菜<br>大豆とじゃこの揚げ煮                        | 片栗粉、砂<br>糖、ごま油、<br>油、ごま、米           | 豚肉、大豆、え<br>び、ちりめん                       | ぶどうジュース、青梗<br>菜、玉ねぎ、白菜、人<br>参、椎茸、にんにく、<br>生姜                           | しょうゆ、み<br>りん、中華だし、<br>塩、こしょう、<br>アガー                                                  | 牛乳<br>★ぶどうゼリー                                                                         |    |

\*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に、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<br>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<br>（金） | ごはん<br>お好み焼き風ハンバーグ<br>せんぎり野菜の和風サラダ | パン粉、砂糖、油、米          | 牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、豆腐、豆乳、ちりめん、かつお節、青のり        | 大根、玉ねぎ、きゅうり、もやし、キャベツ、人参              | ケチャップ、ソース、しょうゆ、酢、塩、こしょう                                                              | 牛乳<br>牛乳<br>クッキー                                                                     |    |
| 21<br>（土） | イタリアンスパゲティ<br>牛乳                   | 油、スパゲティ             | 牛乳、ウインナー                                | 玉ねぎ、ピーマン、エリンギ、トマトピューレ、人参             | ソース、しょうゆ、塩、こしょう                                                                      |   |    |
| 24<br>（火） | ごはん<br>あじの南蛮漬け<br>みそ汁              | 片栗粉、油、グラニュー糖、砂糖、米   | あじ、かつお節、昆布、油揚げ、煮干し、みそ                   | 玉ねぎ、トマト、かぼちゃ、きゅうり、人参                 | 酢、しょうゆ、酒、パイ皮                                                                         | 牛乳<br>★シュガーパイ                                                                        |    |
| 25<br>（水） | チャンポンラーメン<br>フルーツ                  | ごま油、片栗粉、中華めん        | 牛乳、豚肉、なると、煮干し                           | バナナ、玉ねぎ、キャベツ、もやし、人参、青梗菜、椎茸、ねぎ        | しょうゆ、みりん、コンソメ                                                                        | 牛乳<br>牛乳<br>ビスケット                                                                    |    |
| 26<br>（木） | ごはん<br>ジャンボシューマイ<br>野菜のごま和え        | 米、砂糖、もち米、片栗粉、ごま油、ごま | 鶏ひき肉、えび、ちくわ、小豆、きな粉                      | キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、もやし、人参、椎茸、グリーンピース、生姜   | しょうゆ、酒、オイスターソース、塩、コンソメ、こしょう                                                          | 牛乳<br>★おはぎ                                                                           |    |
| 27<br>（金） | ごはん<br>千草焼き<br>ほうれん草のナムル<br>豆腐みそ汁  | ごま、三温糖、ごま油、米        | かつお節、昆布、牛乳、卵、豆腐、鶏ひき肉、ちくわ、油揚げ、みそ、ひじき、わかめ | ほうれん草、人参、キャベツ、ねぎ、コーン、椎茸              | しょうゆ                                                                                 | 牛乳<br>牛乳<br>あられ                                                                      |    |
| 28<br>（土） | パン<br>牛乳                           | パン                  | 牛乳                                      |                                      |  |  |    |
| 30<br>（月） | ごはん<br>大豆のキーマカレー<br>きゅうりとじゃこの酢の物   | 油、砂糖、米              | 豚ひき肉、大豆、牛ひき肉、ちりめん                       | 玉ねぎ、きゅうり、人参、トマト缶、ピーマン、椎茸、コーン、にんにく、生姜 | カレールウ、酢、しょうゆ、ソース、塩                                                                   | 牛乳<br>せんべい                                                                           |    |

給食目標

楽しく食べて♪

からだの中から元気になろう！



食育クイズ

子ども茶碗一杯（約100g）のご飯には約何粒のお米が入っているでしょうか？

①300粒 ②1000粒 ③2000粒

正解は ③2000粒

子ども茶碗一杯には約2000粒のお米が入っています。

成長に応じて、お茶碗のサイズを検討しましょう。



パクパクレシピ♪「切干大根のかき揚げ」

<材料> 幼児1人分

切干大根……………10g

玉ねぎ……………20g

桜えび……………3g

コーン缶……………5g(汁気をきっておく。)

小麦粉……………20g

塩……………0.3

揚げ油……………適量

<作り方>

①切干大根は水で戻してからサッとゆでて水気をきっておく。

玉ねぎは皮をむいて薄切りにしておく。

②①の切干大根を粗く刻み、玉ねぎもあわせて2つに分け、桜えびを混ぜたもの、コーン缶を混ぜたものの2種類に、それぞれ小麦粉、塩を加えて油で揚げる。

★切干大根は好みの固さにゆでてください。

カルシウムたっぷり常備できる食材で、いつでも作れます。

