

令和6年10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 (火)	ごはん 白身魚の照り焼き 豚汁(秋・さつまいも) キャベツのおかか和え	さつまいも、 米	飲むヨーグルト、か つお節、昆布、白身 魚、豚肉、みそ	キャベツ、人参、こ んにゃく、ねぎ、ご ぼう、えのきたけ、 椎茸	しょうゆ、 酒、みりん	牛乳 乳飲料 クッキー	
2 (水)	きつねうどん フルーツ	小麦粉、砂 糖、バター、 うどん	かつお節、昆布、 卵、油揚げ、かまぼ こ、ヨーグルト、わ かめ	バナナ、人参、り んご、ねぎ	しょうゆ、 みりん、塩	牛乳 ★アップルヨーグルトケーキ	
③ (木)	ごはん 肉団子のあんかけ マカロニサラダ フルーツ	マヨネーズ、マ カロニ、パン 粉、片栗粉、 油、砂糖、米	牛乳、豚ひき 肉、ツナ缶	青梗菜、人参、玉ね ぎ、オレンジ、きゅう り、キャベツ、ねぎ、生 姜	しょうゆ、 酢、酒、塩、 こしょう	牛乳 牛乳 おかき	
④ (金)	ごはん さつまいもと鶏肉の和風炒め 小松菜のナムル	さつまいも、 油、ごま、砂 糖、片栗粉、ご ま油、米	牛乳、鶏肉	玉ねぎ、人参、小 松菜、もやし、 コーン	しょうゆ、 みりん、 酒、塩	牛乳 牛乳 せんべい	
5 (土)	おにぎり 牛乳	米	牛乳				
⑦ (月)	ごはん クリームシチュー カリカリサラダ	じゃがいも、ホット ケーキ粉、バター、 コーンフレーク、三温 糖、油、砂糖、米	鶏肉、ツナ缶、 牛乳、チーズ	玉ねぎ、人参、キャベ ツ、かぼちゃ、りんご、 しめじ、きゅうり、グ リンピース、レーズン	酢、しょう ゆ、シ チュールウ	牛乳 ★りんごのガレット	
⑧ (火)	ごはん 魚のムニエル きんぴらごぼう フルーツ	小麦粉、ごま 油、ごま、バ ター、油、砂 糖、米	牛乳、鮭、ちく わ	オレンジ、人参、ごぼ う、ミニトマト、しらた き、グリーンピース、パ セリ粉	しょうゆ、 塩、こしょ う	牛乳 牛乳 サブレ	
9 (水)	みそラーメン フルーツ	油、ごま、中 華めん、玄米 フレーク	焼き豚、卵、な ると、煮干し、 みそ、わかめ	もやし、バナナ、人 参、コーン、ねぎ、に んにく、生姜	鶏がらだ し汁、マ シュマロ	牛乳 ★玄米フレークスナック	
⑩ (木)	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き 粉ふきいも みそ汁	じゃがいも、 マヨネーズ、 米	牛乳、かつお 節、昆布、鶏肉、 油揚げ、みそ	玉ねぎ、白菜、し めじ、人参、えの きたけ、パセリ粉	しょうゆ、 塩	牛乳 牛乳 ミニドーナツ	
⑪ (金)	ごはん スイートポテトコロケ もやしのごま酢和え	さつまいも、パ ン粉、小麦粉、 油、ごま、砂糖、 米	牛乳、豚ひき 肉、かにかまぼ こ	もやし、玉ねぎ、 ミニトマト、人参、 きゅうり、コーン	しょうゆ、 酢、塩、こ しょう	牛乳 牛乳 かりんとう	
12 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
⑮ (火)	ごはん 魚のかば焼き風 チンゲン菜の和え物 フルーツ	片栗粉、マヨ ネーズ、油、ご ま、砂糖、米	牛乳、さんま、 油揚げ	もやし、キャベツ、 オレンジ、青梗 菜、人参、生姜	しょうゆ、 酢、酒、み りん	牛乳 牛乳 あられ	
16 (水)	スパゲティーミートソース フルーツ	さつまいも、小 麦粉、油、バ ター、スパゲティ	牛乳、牛ひき 肉、豚ひき肉	玉ねぎ、りんご、ト マト缶、人参、椎茸、 エリンギ、グリーン ピース	ケチャッ プ、酒、塩	牛乳 牛乳 ★ふかし芋	
⑰ (木)	ごはん 肉豆腐 ちりめん和え	小麦粉、砂糖、 麩、油、強力粉、 ごま、バター、米	豆腐、牛肉、油揚 げ、卵、クリーム チーズ、しらす干 し、わかめ	白菜、玉ねぎ、人 参、きゅうり、ごぼ う、ねぎ、えのきた け	しょうゆ、 酢、みりん	牛乳 ★クリームチーズドーナツ	
⑱ (金)	ごはん なす入りつくね インディアンサラダ フルーツ	スパゲティ、マ ヨネーズ、パン 粉、油、砂糖、 米	牛乳、鶏ひき 肉、豆腐、ハム、 おから	玉ねぎ、バナナ、 なす、キャベツ、 人参、生姜	しょうゆ、 酒、みりん、 塩、カレー 粉、こしょう	牛乳 牛乳 ビスケット	

\*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 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 (土)	ツナパン 牛乳 	ホットケーキ粉、マヨネーズ	牛乳、卵、ツナ缶	玉ねぎ、パセリ粉			
21 (月)	ごはん ポトフ カリコリきゅうり フルーツ	じゃがいも、マカロニ、砂糖、ごま油、米	牛乳、鶏肉、ウインナー、きな粉	人参、玉ねぎ、きゅうり、りんご、キャベツ	しょうゆ、酢、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 ★マカロニきな粉	
22 (火)	ごはん さばとごぼうの煮物 キャベツとえのき草のお浸し フルーツ	ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま、米	さば、ヨーグルト、卵、魚肉ソーセージ、かつお節、昆布	キャベツ、オレンジ、ほうれん草、人参、ごぼう、えのきたけ、生姜	しょうゆ、みりん、酒	牛乳 ★ヨーグルト蒸しパン	
23 (水)	さつま芋ごはん フルーツ 豚かつ ブロッコリー マカロニサラダ	さつまいも、マヨネーズ、マカロニ、パン粉、小麦粉、油、ごま、米	牛乳、豚肉、ツナ缶	ブロッコリー、バナナ、きゅうり、人参	塩、こしょう	牛乳 牛乳 ケーキ	
24 (木)	ごはん 五目煮豆 キャベツのかつおあえ バイクド里芋	里芋、砂糖、片栗粉、油、米	鶏肉、大豆、かにかまぼこ、煮干し、かつお節、昆布	りんごジュース、キャベツ、人参、大根、こんにゃく、ごぼう、椎茸	しょうゆ、酢、塩、アガー	牛乳 ★りんごゼリー	
25 (金)	ごはん カレー肉じゃが 青梗菜のツナあえ	じゃがいも、砂糖、ねりごま、油、米	牛乳、豚肉、ちくわ、ツナ缶、ひじき	玉ねぎ、青梗菜、人参、コーン、グリーンピース	しょうゆ、酢、みりん、カレー粉	牛乳 牛乳 ウエハース	
26 (土)	パン 牛乳 	パン	牛乳				
28 (月)	ごはん ハヤシライス 白菜のごま酢和え	じゃがいも、ホットケーキ粉、油、砂糖、ごま、米	牛肉、ちくわ、牛乳	玉ねぎ、白菜、人参、バナナ、しめじ、コーン、グリーンピース	ハヤシルウ、酢、しょうゆ、ココア	牛乳 ★ココアマフィン	
29 (火)	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼き ひじきの五目煮 ミニトマト	さつまいも、マヨネーズ、油、砂糖、米	乳飲料、白身魚、かつお節、昆布、ちくわ、油揚げ、チーズ、ひじき	人参、ミニトマト、玉ねぎ、しめじ、コーン、ねぎ	酒、しょうゆ、みりん、塩、こしょう	牛乳 乳飲料 米菓子	
30 (水)	五目うどん フルーツ	ジャム、砂糖、うどん	牛乳、鶏肉、卵、かまぼこ、油揚げ、煮干し、昆布	バナナ、玉ねぎ、しめじ、人参、ねぎ	しょうゆ、みりん、塩、クラッカー	牛乳 牛乳 ★クラッカーサンド	
31 (木)	ごはん 鶏ささみのカレー揚げ 切干大根の煮物 フルーツ	じゃがいも、ホットケーキ粉、小麦粉、油、砂糖、ごま、米	ささ身、脱脂粉乳、油揚げ、煮干し	オレンジ、かぼちゃ、人参、切干大根、グリーンピース	しょうゆ、みりん、塩、カレー粉	牛乳 ★パンプキン蒸しパン	

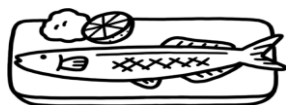
## 給食目標

楽しく食べて♪

からだの中から元気になろう!

旬の  
食材

サンマ



秋のサンマは脂肪分が多く、その脂には血液をサラサラにする働きがあるEPAや頭の回転がよくなるといわれるDHAが含まれています。

## パンプキン蒸しパン

作ってみませんか!!【幼児1人分】

&lt;材料&gt;

かぼちゃ 20g  
ホットケーキミックス粉 25g  
スキムミルク 8g(小さじ4)  
砂糖 3.5g(小さじ1強)  
水 18g(大さじ1強)

&lt;作り方&gt;

1 かぼちゃは1cm角に切り、レンジで2～3分程度ラップに包んで加熱する。  
2 ホットケーキ粉、スキムミルク、砂糖を混ぜ、硬さを見ながら水を加える。軟らかすぎると膨らみづらくなるので注意する。  
3 2を型に流しいれ、生地の上に1をのせる。  
4 3を蒸し器で13分～15分蒸す。  
5 切り分ける。  
★かぼちゃをペースト状にして、生地に混ぜてもおいしい!