

令和6年11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 (金)	ごはん ミートローフ 茹で野菜 野菜スープ	片栗粉、米	牛乳、豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、ベーコン、ひじき、わかめ	玉ねぎ、ブロッコリー、もやし、かぼちゃ、えのきたけ、人参	ケチャップ、ソース、コンソメ、食塩	牛乳 牛乳 ウエハース	
2 (土)	おにぎり 牛乳	米	牛乳				
⑤ (火)	ごはん 白身魚のもみじ揚げ カレーキャベツ さつま汁	さつまいも、ホットケーキ粉、小麦粉、油、砂糖、米	白身魚、牛乳、鶏肉、みそ、煮干し、きな粉	キャベツ、白菜、玉ねぎ、人参、大根、ねぎ	酒、食塩、コンソメ、カレー粉	牛乳 ★きなこケーキ	
6 (水)	焼きそば フルーツ	油、焼きそばめん	牛乳、豚肉、かつお節、青のり	キャベツ、りんご、玉ねぎ、もやし、人参、ピーマン	ソース、食塩	牛乳 牛乳 サブレ	
⑦ (木)	ごはん 鶏肉の甘辛焼き ひじきの煮物 フルーツ	さつまいも、小麦粉、長芋、油、砂糖、米	鶏肉、油揚げ、煮干し、ひじき、かつお節、青のり	バナナ、こんにゃく、人参、キャベツ、ねぎ、グリーンピース	しょうゆ、ソース	牛乳 ★お好み揚げ	
⑧ (金)	ごはん 筑前煮 白菜のごま酢あえ フルーツ	里芋、油、ごま、砂糖、米	牛乳、鶏肉、かつお節、昆布、ちくわ	白菜、人参、大根、オレング、ごぼう、こんにゃく、れんこん、グリーンピース、干椎茸	しょうゆ、酢、みりん、酒	牛乳 牛乳 せんべい	
9 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
⑪ (月)	ごはん ビーフカレー 大根サラダ	じゃがいも、砂糖、オリーブ油、米	牛乳、牛肉、ツナ水煮缶	玉ねぎ、大根、人参、もやし、コーン缶、きゅうり、グリーンピース、にんにく、生姜	カレールウ、酢、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 あられ	
⑫ (火)	ごはん さばのみそ煮 キャベツとほうれん草のあえ物 フルーツ	白玉粉、さつまいも、砂糖、ごま、米	鯖、かにかまぼこ、きな粉、みそ、かつお節、昆布	キャベツ、オレンジ、ほうれん草、人参、生姜	みりん、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 ★芋もち	
13 (水)	五目混ぜご飯 チキンかつ スパゲティサラダ ミニゼリー	ゼリー、サラダ用スパゲティ、パン粉、マヨネーズ、小麦粉、油、米	牛乳、鶏肉、かつお節、昆布、ツナ水煮缶、油揚げ、ちくわ	ブロッコリー、人参、きゅうり、こんにゃく、ごぼう、コーン缶、干椎茸	酒、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	牛乳 牛乳 ケーキ	
⑭ (木)	ごはん おでん フルーツ	米、砂糖、ごま油	鶏肉、厚揚げ、卵、ちくわ、煮干し、ちりめん、昆布	大根、バナナ、人参、こんにゃく、大根葉	みりん、しょうゆ	牛乳 ★菜飯おにぎり	
⑮ (金)	ごはん ジャンボシューマイ チンゲン菜のとりみスープ フルーツ	片栗粉、ごま油、砂糖、米	牛乳、豚ひき肉、豆腐、えび	青梗菜、玉ねぎ、オレンジ、人参、えのきたけ、椎茸、エリンギ、グリーンピース、生姜	オイスターソース、中華だし、素、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 牛乳 クラッカー	
16 (土)	イタリアンスパゲティ 牛乳	スパゲティ、油	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、食塩、こしょう		
⑱ (月)	ごはん さつまいもシチュー 白菜サラダ	さつまいも、油、砂糖、米粉、米	乳飲料、鶏肉、大豆水煮、ハム	白菜、玉ねぎ、ブロッコリー、人参、りんご、しめじ	酢、しょうゆ、シチュールウ	牛乳 乳飲料 ビスケット	
⑲ (火)	ごはん 白身魚のレモン風味 かぼちゃの甘煮 フルーツ	ホットケーキ粉、油、片栗粉、砂糖、バター、米	白身魚、ちくわ、かつお節、牛乳、チーズ、卵、煮干し	オレンジ、かぼちゃ、ミニトマト、人参、小松菜、レモン汁	しょうゆ	牛乳 ★人参カップケーキ	

*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)	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 (水)	ミンチと春雨のあんかけ丼 きゅうりと切干のサラダ	油、春雨、片栗粉、マヨネーズ、米	豚ひき肉、ツナ、煮干し	きゅうり、青梗菜、人参、切干大根、ねぎ、にんにく、生姜、干椎茸	みりん、しょうゆ、酢、食塩、玄米フレーク、マシュマロ	牛乳 ★玄米フレークスナック	
21 (木)	ごはん マーボー豆腐 白菜のサラダ	食パン、グラニュー糖、油、バター、ごま、砂糖、片栗粉、米	豆腐、豚ひき肉、ツナ水煮、みそ	白菜、人参、玉ねぎ、コーン缶、ねぎ、生姜	しょうゆ、酢	牛乳 ★コロコロトースト	
22 (金)	ごはん 鶏だんご汁 おかか和え ふりかけ	里芋、片栗粉、砂糖、ごま、米	かつお節、昆布、鶏ひき肉、豆腐、ちりめん、煮干し、青のり	小松菜、白菜、もやし、玉ねぎ、人参、えのきたけ、ねぎ、生姜	しょうゆ、酒、食塩、みりん	牛乳 せんべい	
25 (月)	ごはん 茶碗蒸し さつまいもマヨサラダ フルーツ	さつまいも、長芋、マヨネーズ、米	牛乳、昆布、卵、鶏肉、かまぼこ、かつお節	バナナ、きゅうり、人参、コーン缶、椎茸、みつば	みりん、酒、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 牛乳 米菓子	
26 (火)	ごはん 魚の南蛮漬け ブロッコリーのおかか和え フルーツ	片栗粉、油、砂糖、米	牛乳、赤魚、ちくわ、かつお節、昆布	バナナ、ブロッコリー、玉ねぎ、みかん、人参、ピーマン、えのきたけ	しょうゆ、酢、みりん、酒、食塩	牛乳 牛乳 ★バナナ	
27 (水)	味噌ラーメン フルーツ	フランスパン、マヨネーズ、中華めん	焼き豚、卵、なると、煮干し、みそ、粉チーズ、カットわかめ	りんご、もやし、人参、コーン缶、ねぎ、にんにく、生姜、パセリ粉	鶏がらだし汁	牛乳 ★チーズラスク	
28 (木)	ごはん コロケ もやしのごま酢和え 中華スープ	じゃがいも、小麦粉、パン粉、油、グラニュー糖、ごま、バター、砂糖、米	豚ひき肉、牛ひき肉、卵、牛乳	もやし、玉ねぎ、青梗菜、キャベツ、りんご、ミニトマト、人参、ねぎ、コーン缶、レモン汁	ケチャップ、酢、しょうゆ、中華だしの素、食塩、こしょう	牛乳 ★りんごマフィン	
29 (金)	ごはん 豚大根 五色和え フルーツ	春雨、砂糖、ごま、油、米	牛乳、豚肉、ハム、みそ	大根、みかん、人参、もやし、こんにゃく、きゅうり、グリーンピース、生姜	しょうゆ、酢、みりん、食塩	牛乳 牛乳 菓子	
30 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				



おいしく感じる理由

おいしさは「糖質」「脂質」「うま味」から感じられます。このうち「うま味」は、昆布やかつお節などでとった「だし」にあり、料理の基本にもなっています。だしをきかせることで塩や砂糖などによる味つけを薄めにする事ができ、素材の味が引き立ちます。一番だしは吸い物や蒸し物のかけ汁に、二番だしはみそ汁や煮物に使います。

♪だしがとってもおいしいです♪

鶏だんご汁

<材料> 幼児1人分

鶏ひき肉.....45g	豆腐.....20g
ねぎ.....5g	生姜.....0.1g
酒.....2g	塩.....0.1g
片栗粉.....5g	白菜.....35g
玉ねぎ.....25g	里芋.....20g
えのきたけ.....10g	人参.....10g
かつお・昆布・煮干しだし汁..120cc	
薄口しょうゆ..1g	塩.....少々

<作り方>

- 1 白菜をざく切り、えのきたけを2cmに切る。
- 2 玉ねぎを薄切り、人参をいちよう切りにする。里芋は皮をむき、輪切りにする。
- 3 鶏ひき肉、豆腐、ねぎのみじん切り、おろし生姜、酒、塩、片栗粉を混ぜる。
- 4 かつお節と昆布、煮干しでだしをとり野菜を煮る。
- 5 4に3を1人3個程度に丸め、加え、蓋をして野菜の水分で煮る。しょうゆと塩で味を調える。