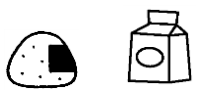
令和６年１２月　献　立　表

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) 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	間食午前(乳児のみ) 間食午後(★手作り)	行事
②(月)	ごはん 鶏肉の変わり焼き けんちん汁 フルーツ	さつまいも、ホットケーキ粉、パン粉、ごま油、砂糖、米	かつお節、豆腐、鶏肉、小豆、豆乳、油揚げ、昆布、チーズ	大根、オレンジ、人参、ごぼう、ねぎ、しめじ、パセリ粉	しょうゆ、みりん、塩	牛乳 ★どら焼き	
③(火)	ごはん あじのフライ 根菜の煮物	里芋、油、パン粉、小麦粉、砂糖、米	あじ、厚揚げ、煮干し	野菜ジュース、ブロッコリー、大根、こんにゃく、人参、ごぼう、れんこん、ねぎ、椎茸、パセリ粉	ケチャップ、しょうゆ、みりん、塩、こしょう	牛乳 野菜ジュース サブレ	
4(水)	焼きそば 豆腐とわかめスープ	油、焼きそばめん	牛乳、豚肉、豆腐、かつお節、わかめ、青のり	キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、ピーマン、ねぎ	ソース、中華だしの素、塩	牛乳 牛乳 お魚せんべい	
⑤(木)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き かぼちゃみそ汁 切干し大根のサラダ	さつまいも、油、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油、米	かつお節、昆布、鶏肉、ハム、油揚げ、煮干し、みそ	キャベツ、かぼちゃ、玉ねぎ、人参、きゅうり、マーマレード、切干大根、生姜	しょうゆ、酢、みりん、塩	牛乳 ★スイートポテトボール	
⑥(金)	ごはん 五目煮豆 スパゲティサラダ フルーツ	スパゲティ、マヨネーズ、砂糖、米	牛乳、鶏肉、大豆、ハム、煮干し、昆布	大根、バナナ、人参、こんにゃく、ごぼう、きゅうり	しょうゆ、酒、みりん、塩、こしょう	牛乳 牛乳 ポップコーン	
7(土)	おにぎり 牛乳 	米	牛乳				
⑨(月)	ごはん ハヤシライス 白菜サラダ	じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま、米	牛乳、牛肉、かにかまぼこ	白菜、玉ねぎ、人参、きゅうり、しめじ、グリンピース	ハヤシルウ、ケチャップ、酢、しょうゆ、塩、ココア	牛乳 牛乳 ★ココアケーキ	
⑩(火)	ごはん ちくわの香味揚げ 五目和え みそ汁	ホットケーキ粉、小麦粉、油、麩、ごま、砂糖、米	昆布、ちくわ、牛乳、卵、油揚げ、みそ、かつお節、わかめ	玉ねぎ、小松菜、もやし、人参、しらたき、ねぎ	しょうゆ、カレー粉	牛乳 ★ドーナツ	
11(水)	五目うどん フルーツ	砂糖、うどん	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ、かまぼこ、煮干し、昆布、わかめ	バナナ、玉ねぎ、しめじ、ねぎ	しょうゆ、みりん、塩	牛乳 牛乳 パイ	
⑫(木)	ごはん 豆腐のミートグラタン キャロットサラダ わかめスープ	さつまいも、油、砂糖、マカロニ、小麦粉、ごま、バター、パン粉、米	豆腐、牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、わかめ	キャベツ、かぼちゃ、人参、りんご、玉ねぎ、しめじ、コーン、ねぎ	ケチャップ、酢、しょうゆ、ソース、塩、中華だし、こしょう	牛乳 ★大学芋	
⑬(金)	ごはん 豚汁 ブロッコリーのマヨネーズあえ フルーツ	さつまいも、マヨネーズ、ごま油、米	乳飲料、豚肉、油揚げ、みそ、煮干し	みかん、白菜、大根、人参、ブロッコリー、しめじ、こんにゃく、ねぎ、ごぼう、コーン	塩	牛乳 乳飲料 ウエハース	
14(土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
⑯(月)	ごはん がんもどき 大根サラダ フルーツ	米粉、さつまいも、油、片栗粉、砂糖、ごま、米	豆腐、鶏ひき肉、豆乳、かにかまぼこ、ひじき	バナナ、大根、きゅうり、人参、かぼちゃ、コーン	しょうゆ、酢、みりん、塩	牛乳 ★かぼちゃのケーキ	
⑰(火)	ごはん 鮭のピザ風 カラフルサラダ	油、マヨネーズ、砂糖、米	牛乳、鮭、チーズ	ブロッコリー、玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、ミニトマト、ピーマン、パセリ	ケチャップ、しょうゆ、酢、塩、こしょう、豚まんかあんまん	牛乳 牛乳 ★セレクト蒸しまん	
18(水)	リースご飯 鶏肉のから揚げ ツリーポテトサラダ オレンジ	じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、小麦粉、油、米	牛乳、鶏肉、ツナ缶、ハム	オレンジ、玉ねぎ、人参、ミニトマト、ねぎ、コーン、きゅうり、にんにく、レモン、生姜、パセリ	しょうゆ、酒、ケチャップ、塩、コンソメ、カレー粉、こしょう	牛乳 牛乳 ケーキ	

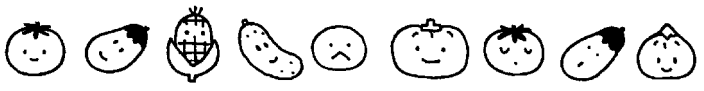
＊3歳以上児は副食給食(おかずのみ)です。ご飯が必要な日は日付に○をつけています。

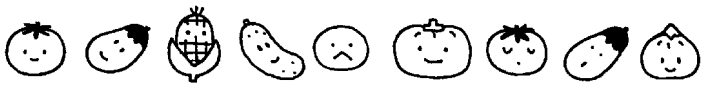
＊使用食材の中に食べたことのないものがあれば、お知らせください。

＊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。

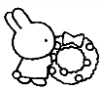
＊昼食は、主食(ごはん)、主菜、副菜、(汁物)を基本とし、間食は昼食で不足した栄養素を補います。



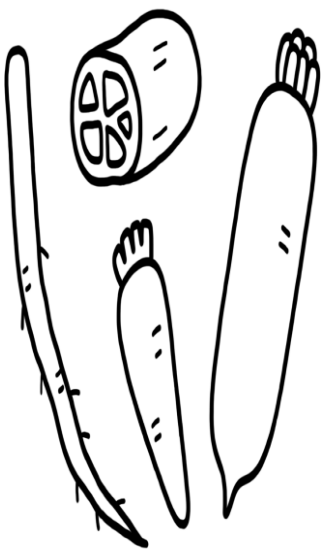


令和６年１２月　献　立　表

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) 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	間食午前(乳児のみ) 間食午後(★手作り)	行事
19(木)	ごはん お好み焼き風ハンバーグ ほうれん草のごま酢和え フルーツ	白玉粉、小麦粉、パン粉、油、砂糖、ごま、ごま油、米	豚ひき肉、牛ひき肉、豆腐、牛乳、かつお節、青のり	ほうれん草、バナナ、玉ねぎ、もやし、キャベツ、人参	ケチャップ、ソース、酢、しょうゆ、塩、こしょう	牛乳 ★ポンデ黒ごま	
20(金)	ごはん かぼちゃのそぼろ煮 ツナサラダ フルーツ	砂糖、ごま油、米	牛乳、鶏ひき肉、ツナ缶、煮干し	かぼちゃ、みかん、玉ねぎ、大根、青梗菜、人参、きゅうり、グリンピース、生姜	しょうゆ、酢、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 米せんべい	
21(土)	ホットケーキ 牛乳	小麦粉、砂糖、バター、油	牛乳、卵				
23(月)	ごはん チキンカレー コールスローサラダ	じゃがいも、油、砂糖、米	鶏肉、フランクフルト	玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、人参、きゅうり、りんご、コーン、レーズン、グリンピース、にんにく、生姜	カレールウ、ケチャップ、酢、塩、こしょう	牛乳 ★フランクフルト	
24(火)	ごはん ポトフ 三色サラダ	じゃがいも、マヨネーズ、米	牛乳、鶏肉、ウインナー	ブロッコリー、大根、キャベツ、人参、しめじ、コーン	コンソメ、塩、こしょう	牛乳 牛乳 クラッカー	
25(水)	ツナスパゲティ ミニゼリー	ゼリー、スパゲティ、油、砂糖	ツナ缶、豚ひき肉、チーズ	玉ねぎ、人参、グリンピース	ケチャップ、ソース、塩、こしょう、パイ皮	牛乳 ★ミートパイ	
26(木)	ごはん おでん フルーツ	じゃがいも、米	かつお節、昆布、鶏肉、厚揚げ、卵、ちくわ	大根、みかん、人参、こんにゃく	酒、みりん、しょうゆ	牛乳 クッキー	
27(金)	ごはん すき焼き風煮物 昆布和え	砂糖、油、麩、米	豆腐、牛肉、塩昆布	野菜ジュース、玉ねぎ、白菜、大根、ねぎ、しらたき、ごぼう、きゅうり、人参、えのきたけ	しょうゆ、みりん	牛乳 野菜ジュース 菓子	
28(土)	パン 牛乳	パン	牛乳				

根菜で体を温めよう



寒さをしのぎながら、土の中でエネルギーを蓄えて育つ根菜類（れんこん、にんじん、ごぼう、大根など）はミネラルが豊富で、体を温める性質があります。皮ごと食べると血流もよくなり、体の内側がより温まりやすくなります。皮をしっかり洗って作った根菜汁は、一度にたくさんの種類の根菜を食べることができるのでおすすめです。

切干大根のサラダ（幼児１人分）

♪好評レシピ♪～作ってみませんか～♪

＜材料＞幼児1人分

切干大根……3g
人参……15g
きゅうり…… 10g
ハム…… 10g
砂糖……1g
酢……2g
しょうゆ……0. 5g
ごま油……0.3g
ごま……2g

＜作り方＞

1　切干大根を水で戻してから切って茹でる。

2　きゅうりと人参を千切りにしてさっと茹でる。

3　ハムを千切りにして茹でる。

4　酢、砂糖、油、ごまを混ぜ合わせ、1～3の材料を加えて混ぜる。

☆彡★よく噛んで食べましょう★☆彡

切干大根は、カルシウムや鉄分を含み、保存できる便利な食材です。今回のサラダの他、煮物、かき揚げ等、色々な調理法でおいしく食べます。