

令和7年1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)	
4 (土)	おにぎり 牛乳  	米	牛乳				
6 (月)	ごはん ビーフカレー ミニゼリー	じゃがいも、 ゼリー、油、 米	牛肉	玉ねぎ、人参、コー ン、グリーンピース、 にんにく、生姜	カレール ウ	牛乳 ビスケット	
7 (火)	ごはん 魚のホイル焼き 絹あつあえ	米、マヨネー ズ、ごま、砂 糖	魚、厚揚げ、み そ、脱脂粉乳	玉ねぎ、青梗菜、人 参、大根、しめじ、 かぶ、大根葉、かぶ 葉	しょうゆ、 みりん、米 酢、塩	牛乳 七草がゆ	
8 (水)	チャーシューめん フルーツ	ごま油、中華 めん	牛乳、卵、焼き 豚、煮干し	みかん、キャベ ツ、もやし、人参、 コーン、ねぎ	しょうゆ、 中華だし、 塩、こしょう	牛乳 牛乳 芋けんぴ	
9 (木)	ごはん 牛肉とごぼうの炒め煮 豆腐みそ汁 田作り	さつまいも、 砂糖、ごま、 油、米	かつお節、昆布、 牛肉、豆腐、油揚 げ、みそ、いわし	白菜、玉ねぎ、こんにゃ く、りんご、小松菜、人 参、ごぼう、えのきた け、ねぎ、レーズン	しょうゆ、 酒	牛乳 ★フルーツきんどん	
10 (金)	ごはん 鶏肉の竜田揚げ キャベツと人参のナムル フルーツ	片栗粉、油、 ごま、砂糖、 ごま油、米	牛乳、鶏肉	キャベツ、みかん、 ブロッコリー、人 参、玉ねぎ、生姜	しょうゆ、 酢、酒	牛乳 牛乳 あられ	
11 (土)	パン 牛乳  	パン	牛乳				
14 (火)	ごはん 魚のおろしがけ ブロッコリーサラダ フルーツ	食パン、油、バ ター、砂糖、片 栗粉、小麦粉、 米	白身魚、ちくわ	バナナ、ブロッコ リー、りんご、大 根、人参、玉ねぎ、 レモン汁	しょうゆ、 酢、みり ん、塩、こ しょう	牛乳 ★アップルトースト	
15 (水)	ピラフ キッズナゲット パスタサラダ ミニゼリー	ゼリー、スパゲ ティ、片栗粉、 マヨネーズ、 油、米	牛乳、鶏ひき 肉、豆腐、鶏 肉、ハム	ブロッコリー、玉ね ぎ、きゅうり、キャベ ツ、人参、にんにく、 生姜、パセリ粉	ケチャッ プ、塩、コ ンソメ、こ しょう	牛乳 牛乳 ケーキ	
16 (木)	ごはん コロケ ひじきサラダ スープ	じゃがいも、小 麦粉、パン粉、 油、砂糖、バ ター、米	牛乳、豚ひき肉、 牛ひき肉、豆腐、 ハム、ひじき	玉ねぎ、もやし、 人参、バナナ、 キャベツ、豆苗	ケチャッ プ、しょうゆ、酢、コ ンソメ、しょう ゆ、塩、こしょう	牛乳 牛乳 ★豆腐入りバナナパン	
17 (金)	ごはん クリームシチュー もやしの和え物	じゃがいも、 油、ごま、砂 糖、米	鶏肉、ちくわ	野菜ジュース、人 参、玉ねぎ、もや し、ブロッコリー、 きゅうり	しょうゆ、 シチュー ルウ	牛乳 野菜ジュース せんべい	
18 (土)	きな粉トースト 牛乳  	食パン、マー ガリン、砂糖	牛乳、きな粉				
20 (月)	ごはん マーボー豆腐 大根サラダ	さつまいも、 砂糖、油、ごま 油、片栗粉、米	豆腐、豚ひき 肉、ツナ缶、き な粉、みそ	大根、人参、青梗 菜、玉ねぎ、水菜、 椎茸、にんにく、生 姜	しょうゆ、 酢、酒、塩	牛乳 ★さつまきな粉	
21 (火)	ごはん 鯖の竜田揚げ ごま酢和え フルーツ	片栗粉、ご ま、油、砂糖、 米	牛乳、鯖、かま ぼこ	白菜、みかん、も やし、生姜	酢、しょう ゆ、酒、塩	牛乳 牛乳 米菓子	
22 (水)	きのこカレーうどん フルーツ	ホットケーキ 粉、グラニュー 糖、油、片栗粉、 うどん	かつお節、豚 肉、油揚げ、煮 干し	りんご、玉ねぎ、バ ナナ、ねぎ、人参、 椎茸、えのきたけ、 オレンジジュース	しょうゆ、 みりん、 塩、カレー 粉	牛乳 ★オレンジバナナボール	

*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。

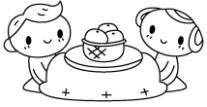
*使用食材の中に食べたことのないものがあれば、お知らせください。

*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)	
23 (木)	ごはん 高野豆腐の煮物 春雨の酢の物 フルーツ	じゃがいも、 米、春雨、砂 糖	鶏肉、油揚げ、高野豆 腐、煮干し、かつお節、 昆布、味付けのり、青の り、わかめ、天かす	玉ねぎ、バナナ、人 参、きゅうり、コー ン、グリーンピース、 椎茸	しょうゆ、 酢、みり ん、塩	牛乳 ★たぬきおにぎり	
24 (金)	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ	じゃがいも、マ ヨネーズ、片 栗粉、砂糖、 油、米	牛乳、豚ひき 肉、豆腐、牛ひ き肉	玉ねぎ、きゅう り、人参、コー ン	ケチャッ プ、ソー ス、塩、こ しょう	牛乳 牛乳 サブレ	
25 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
27 (月)	ごはん 野菜のキッシュ サラダ	さつまいも、 食パン、砂糖、 油、バター、米	卵、豆乳、ベー コン、チーズ	ブロッコリー、玉ね ぎ、ほうれん草、り んご、人参、しめ じ、コーン	酢、コンソメ、 しょうゆ、塩、こ しょう、クラッ カー、マシュマ ロ	牛乳 ★マシュマロサンド	
28 (火)	ごはん いわしのかば焼き 五目みそ汁 フルーツ	里芋、片栗 粉、油、ごま、 砂糖、米	牛乳、かつお 節、いわし、み そ、油揚げ	バナナ、大根、白 菜、人参、ねぎ、 生姜	みりん、 酒、しょう ゆ	牛乳 牛乳 かりんとう	
29 (水)	チャンポンラーメン フルーツ	小麦粉、長芋、 油、片栗粉、ご ま油、中華め ん	豚肉、えび、煮 干し、かつお 節、青のり	キャベツ、りんご、 玉ねぎ、青梗菜、も やし、ねぎ、人参、 椎茸	しょうゆ、 お好み焼 きソース、 コンソメ	牛乳 ★お好み揚げ	
30 (木)	ごはん 筑前煮 カレーマヨ和え フルーツ	里芋、いちご ジャム、マヨ ネーズ、油、砂 糖、米	牛乳、鶏肉、か つお節	ブロッコリー、みかん、人 参、大根、こんにゃく、ごぼ う、れんこん、きゅうり、 コーン、グリーンピース	しょうゆ、酒、 みりん、カ レー粉、塩、ク ラッカー	牛乳 牛乳 ★クラッカーサンド	
31 (金)	ごはん ささみの磯部揚げ じゃが芋きんぴら フルーツ	じゃがいも、小 麦粉、油、ご ま、ごま油、砂 糖、米	飲むヨーグル ト、ささ身、ち くわ、青のり	バナナ、人参、こ んにゃく	酒、みり ん、しょう ゆ、塩、こ しょう	牛乳 飲むヨーグル ト菓子	

給食目標
楽しく食べて♪
からだの中から元気になろう！



ご家庭でもおせち料理を



お正月に食べるおせち料理は、日本独自の食文化です。年の初めに家族そろって食べる手作りの味は、子どもたちの心にいつまでも残るもの。最近では市販品も増えていますが、ご

家庭や地域ならではの味をお子さまに伝えられたらいいですね。

栗きんとんや黒豆、紅白なますなどは、子どもにも人気のあるメニューです。

♪好評レシピ♪ ～作りませんか～

田作り(幼児1人分)★材料と作り方

いわし(田作り)・・・4g
砂糖・・・2g
しょうゆ・・・0.8g
水・・・0.2g
ごま・・・3g

- ①いわしを火にかけ、ポキッと折れるようになるまで乾煎りする。
- ②砂糖、しょうゆ、水を火にかける。(焦がさないよう注意する。)
- ③1と2を混ぜ合わせてバットなどに広げ、ごまをふりかけて冷ます。

冷ますことで表面のたれが固まりパリッとした食感になります。