令和７年３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
1（土）	おにぎり 牛乳	米	牛乳				
③（月）	ごはん 豚大根 マカロニサラダ	ぎょうざの皮、マヨネーズ、マカロニ、油、砂糖、米	牛乳、豚肉、ツナ缶、ウインナー、チーズ、みそ、煮干し	大根、人参、みかん缶、きゅうり、こんにゃく、ピーマン、生姜、グリンピース	ケチャップ、しょうゆ、みりん、こしょう	牛乳 牛乳 ★パリパリピザ	
④（火）	ごはん ししゃものフライ ひじきの炒め煮 豆腐みそ汁	小麦粉、パン粉、油、砂糖、ごま、ごま油、米	かつお節、昆布、ししゃも、豆腐、半ぺん、油揚げ、みそ、ひじき、青のり、わかめ、たら	オレンジジュース、みかん缶、大根、人参、こんにゃく、ねぎ、ごぼう	しょうゆ、アガー	牛乳 ★つぶつぶミカンゼリー	
5（水）	ひなずし ごまあえ 麩のすまし汁 フルーツ	ごま、砂糖、油、麩、そうめん、米	飲むヨーグルト、かつお節、昆布、鮭、かまぼこ、高野豆腐、油揚げ、昆布	人参、いよかん、もやし、小松菜、きゅうり、菜の花、椎茸	しょうゆ、酢、みりん、塩	牛乳 飲むヨーグルト ひなあられ	
⑥（木）	ごはん コロッケ 白菜の昆布和え みそ汁(えのき・豆腐)	ホットケーキ粉、じゃがいも、さつまいも、油、小麦粉、パン粉、マヨネーズ、米	豆腐、豚ひき肉、ツナ缶、みそ、煮干し、塩昆布、青のり	白菜、人参、玉ねぎ、もやし、えのきたけ、ねぎ	ケチャップ、ソース、塩、こしょう	牛乳 ★お好み焼き風パン	
⑦（金）	ごはん 花しゅうまい カリカリサラダ 中華スープ	しゅうまいの皮、コーンフレーク、砂糖、片栗粉、油、米	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ缶	玉ねぎ、大根、人参、もやし、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、椎茸、グリンピース、生姜	酒、酢、しょうゆ、塩、中華だし	牛乳 牛乳 クッキー	
8（土）	パン 牛乳	パン	牛乳				
⑩（月）	ごはん 高野とじゃがいもの煮物 春雨の酢の物	じゃがいも、ホットケーキ粉、春雨、砂糖、ごま、黒ごま、米	鶏肉、豆腐、高野豆腐、ハム、煮干し	玉ねぎ、人参、きゅうり、みかん缶、しめじ	しょうゆ、酢	牛乳 ★ごまごま豆腐パン	
⑪（火）	ごはん さけのムニエル 切干し大根の旨煮 みそ汁	さつまいも、小麦粉、バター、油、砂糖、米	牛乳、かつお節、昆布、鮭、豆腐、油揚げ、みそ、煮干し、ひじき	人参、もやし、切干大根、ねぎ	しょうゆ、みりん、塩、こしょう	牛乳 牛乳 米菓子	
12（水）	ラップにぎり　フライドポテト サンドイッチ　きゅうりと大根のピクルス チキンカツ　フルーツ ボイルウインナー　ゼリー	じゃがいも、ゼリー、パン粉、いちごジャム、小麦粉、油、砂糖、米、サンド用パン	牛乳、鶏肉、ウインナー	大根、オレンジ、人参、ミニトマト、きゅうり	ケチャップ、酢、塩、ゆかり、わかめ	牛乳 牛乳 ケーキ	
⑬（木）	ごはん ハンバーグ きのこスパゲティー 根菜スープ	じゃがいも、スパゲティ、小麦粉、油、パン粉、片栗粉、米	豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ缶、チーズ、ベーコン、かつお節、青のり	玉ねぎ、キャベツ、人参、大根、ねぎ、しめじ、えのきたけ、パセリ粉	ケチャップ、ソース、コンソメ、しょうゆ、塩、こしょう	牛乳 ★ポテトたこやき風	
⑭（金）	ごはん ポークビーンズ パリパリサラダ フルーツ	じゃがいも、砂糖、ごま、油、米	牛乳、豚肉、大豆、油揚げ、しらす干し	大根、バナナ、玉ねぎ、人参、ホールトマト、きゅうり、にんにく、パセリ粉	ケチャップ、しょうゆ、酢、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 せんべい	
15（土）	トースト(のりごま) 牛乳	食パン、マヨネーズ、ごま	牛乳、青のり				
⑰（月）	ごはん ポトフ 白菜とりんごのサラダ	じゃがいも、マヨネーズ、油、米	牛乳、鶏肉、ウインナー	玉ねぎ、白菜、キャベツ、人参、きゅうり、りんご	コンソメ、塩、こしょう	牛乳 牛乳 ビスケット	
⑱（火）	ごはん えび・ささみフライ ツナごまきゅうり みそ汁	米、もち米、砂糖、パン粉、小麦粉、油、ごま、ごま油	ささ身、えび、ツナ缶、小豆、煮干し、みそ、きな粉	きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、人参、えのきたけ	しょうゆ、塩	牛乳 ★ぼたもち	

＊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〇をつけています。
＊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７年３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（水）	みそラーメン フルーツ	ホットケーキ粉、砂糖、油、中華めん	卵、焼き豚、ヨーグルト、なると、煮干し、みそ、わかめ	もやし、オレンジ、青梗菜、コーン、ねぎ、生姜、にんにく	コンソメ	牛乳 ★ヨーグルト蒸しパン	
21（金）	ごはん ビーフカレー スパゲティサラダ フルーツ	じゃがいも、スパゲティ、マヨネーズ、米	牛肉、生クリーム、ハム	玉ねぎ、バナナ、人参、きゅうり、キャベツ、みかん缶、グリンピース	カレールウ、ケチャップ、塩、こしょう、プリン	牛乳 ★プリンアラモード	
22（土）	卒園祝菓子		♪卒園おめでとうございます♪				
24（月）	ごはん 豚汁 かりこりいりこ フルーツ	さつまいも、砂糖、ごま、米	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、煮干し	バナナ、白菜、大根、玉ねぎ、こんにゃく、人参、えのきたけ、ねぎ、ごぼう	しょうゆ	牛乳 牛乳 かりんとう	
25（火）	ごはん 春菊のかきあげ にらと春雨の卵スープ オレンジ	米、さつまいも、小麦粉、油、春雨、ごま、ごま油、片栗粉	昆布、卵、えび、わかめ	オレンジ、人参、玉ねぎ、春菊、コーン、にら、椎茸、にんにく、生姜	しょうゆ、塩	牛乳 ★手作りわかめおにぎり	
26（水）	焼きそば 野菜コーンスープ	じゃがいも、油、片栗粉、中華めん	牛乳、豚肉、豆乳、かつお節、青のり	玉ねぎ、キャベツ、もやし、人参、クリームコーン、ピーマン	ソース、塩、コンソメ	牛乳 牛乳 ドーナツ	
27（木）	ごはん 豆腐ボール チンゲン菜のサラダ フルーツ	油、小麦粉、砂糖、米	豆腐、ハム、しらす干し、かつお節	青梗菜、バナナ、人参、玉ねぎ、もやし、グリンピース	ケチャップ、しょうゆ、塩、クラッカー、マシュマロ	牛乳 ★マシュマロサンド	
28（金）	ごはん クリームシチュー ブロッコリーとちくわのサラダ	じゃがいも、油、砂糖、米	牛乳、鶏肉、ちくわ	ブロッコリー、人参、玉ねぎ、コーン、グリンピース、レモン汁	塩、こしょう、シチュールウ	牛乳 牛乳 サブレ	
29（土）	パン 牛乳	パン	牛乳				
31（月）	ごはん 肉じゃが キャベツごま和え フルーツ	じゃがいも、油、ごま、砂糖、米	牛肉、かにかまぼこ、煮干し	玉ねぎ、キャベツ、人参、オレンジ、しらたき、きゅうり、グリンピース	しょうゆ、みりん、酢、酒、塩	牛乳 菓子	

1年間でどこまでできましたか?

今現在の生活と照らし合わせ、もう一度振り返ってみましょう。

※よい生活習慣を身につけ、心身ともに健康に過ごせるようにしていきましょう。また、子ども自身が意識して生活していけるよう、みんなで協力していきたいですね。

♪好評レシピのご紹介♪

ぼたもち

<材料>幼児１人分

米・・・・・・・ 20g
もち米・・・・ 20g
小豆（乾）・・10g
砂糖・・・・・・5g
塩・・・・・・・・少々
きな粉・・・・・3g
砂糖・・・・・・2g
塩・・・・・・・少々

<作り方>

1　米ともち米を洗って、炊飯する。
2　小豆を洗い、2倍量の水と鍋に入れ火にかける。沸騰したらざるにとり洗う。
3　小豆と2倍量の水で小豆が軟らかくなるまで煮て砂糖を加えて水分をとばす。塩少々で味を調える。
4　1が炊けたらすりこ木などで粗くつぶす。
5　4を丸めて平たく伸ばし、3のあんを包み丸める。
6　きな粉、砂糖、塩を合わせて5にまぶす。