

令和7年5月



献立表



福知山市こども家庭部幼保支援課

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 (木)	ごはん マーボー春雨 ブロッコリーとリンゴのサラダ	春雨、油、砂糖、ごま油、米	牛乳、豚ひき肉、みそ	バナナ、ブロッコリー、人参、玉ねぎ、りんご、コーン、ピーマン、にんにく、生姜	ケチャップ、酢、しょうゆ、みりん、中華だし、塩、こしょう	牛乳 牛乳 ★フルーツ	
② (金)	ごはん 揚げ魚のレモン甘酢 切干し大根の旨煮 わかめスープ	じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、米	乳飲料、白身魚、かつお節、ちくわ、わかめ	人参、切干大根、ねぎ、コーン、レモン汁	しょうゆ、みりん、酒、中華だし、塩	牛乳 乳飲料 ビスケット	
⑦ (水)	こいのぼりピラフ ハンバーグ マカロニサラダ トマト	マヨネーズ、マカロニ、パン粉、片栗粉、油、米	豚ひき肉、豆腐、ツナ缶、鶏ひき肉	玉ねぎ、人参、ミニトマト、きゅうり、みかん缶、キャベツ、コーン、グリーンピース、パセリ粉	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、塩、こしょう	牛乳 かしわもち (乳児は市販菓子)	
⑧ (木)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き きんぴらごぼう みそ汁(じゃがいも)	じゃがいも、フランス(食)パン、小麦粉、ごま、バター、グラニュー糖、油、砂糖、ごま油、米	牛乳、かつお節、昆布、鶏肉、ちくわ、みそ、わかめ	玉ねぎ、人参、ごぼう、マーマレード、こんにゃく、ねぎ、グリーンピース、にんにく	しょうゆ、酒、みりん、塩	牛乳 牛乳 ★ラスク	
⑨ (金)	ごはん 高野豆腐の旨煮 カリコリきゅうり フルーツ	じゃがいも、砂糖、ごま、ごま油、米	ヨーグルト、鶏肉、高野豆腐、煮干し	玉ねぎ、きゅうり、オレンジ、人参、椎茸	しょうゆ、酢	牛乳 ヨーグルト	
10 (土)	おにぎり 牛乳	米	牛乳				
12 (月)	ごはん 春野菜シチュー カリカリサラダ	じゃがいも、コーンフレーク、油、砂糖、米	牛乳、鶏肉、ツナ缶、ウィンナー	玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、コーン、アスパラガス	酢、しょうゆ、シチューールウ	牛乳 牛乳 サブレ	
13 (火)	ごはん 赤魚の煮つけ ひじきのマヨサラダ フルーツ	ホットケーキ粉、マヨネーズ、ごま、砂糖、米	赤魚、牛乳、ツナ缶、卵、ひじき	玉ねぎ、オレンジ、青梗菜、きゅうり、人参、コーン、生姜、粉パセリ	しょうゆ、酒、塩、こしょう	牛乳 ★ツナマヨカップケーキ	
14 (水)	えんどうごはん ミニゼリー 鶏の唐揚げ パスタサラダ トマト	ゼリー、スパゲティ、片栗粉、マヨネーズ、油、米	牛乳、鶏肉、ハム、昆布	ミニトマト、さやえんどう、きゅうり、キャベツ、人参、にんにく、生姜	ケチャップ、しょうゆ、酒、塩	牛乳 牛乳 ★ケーキ	
15 (木)	ごはん 豚肉のカレー風味焼き 人参の甘煮 五目汁	じゃがいも、ホットケーキ粉、油、バター、砂糖、米	かつお節、豚肉、豆腐、油揚げ、煮干し、みそ	人参、玉ねぎ、バナナ、ねぎ、ごぼう、生姜、にんにく	みりん、しょうゆ、塩、カレー粉、こしょう	牛乳 ★豆腐入りバナナパン	
16 (金)	ごはん かき揚げ きゅうりの酢の物 フルーツ	じゃがいも、片栗粉、米粉、ごま、油、砂糖、米	牛乳、ウィンナー、しらす干し、わかめ	バナナ、きゅうり、人参、玉ねぎ、ピーマン	酢、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 クッキー	
17 (土)	ツナサンド 牛乳	ロールパン、マヨネーズ	牛乳、ツナ缶	きゅうり			
19 (月)	ごはん ハヤシライス キャベツのサラダ フルーツ	じゃがいも、コーンフレーク、バター、油、砂糖、米	牛乳、牛肉、ハム	玉ねぎ、キャベツ、オレンジ、人参、トマト、きゅうり、椎茸、コーン、グリーンピース	ハヤシルウ、酢、塩、こしょう、マッシュマロ	牛乳 牛乳 ★コーンフレークボール	
20 (火)	ごはん オニオンスープ 白身魚のフライ ミニトマト ブロッコリーと人参のおかか和え	パン粉、小麦粉、油、米	牛乳、白身魚、かつお節	ブロッコリー、玉ねぎ、ミニトマト、人参、にんにく、パセリ粉	しょうゆ、みりん、コンソメ、塩、こしょう	牛乳 牛乳 せんべい	
21 (水)	チャンポンラーメン フルーツ	じゃがいも、春巻きの皮、油、片栗粉、ごま油、中華めん	牛乳、豚肉、豚ひき肉、なると、煮干し	玉ねぎ、キャベツ、オレンジ、青梗菜、もやし、人参、ねぎ、椎茸	しょうゆ、コンソメ、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 ★インドサモサ	

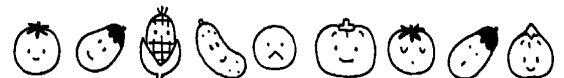
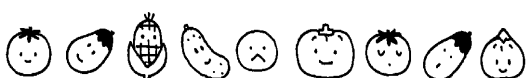
*3歳以上児は副食給食(おかずのみ)です。ご飯が必要な日は日付に○をつけています。

*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とし、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)	
22 (木)	ごはん 酢豚 もやし中華スープ	じゃがいも、さつまいも、片栗粉、油、砂糖、バター、米	豚肉、チーズ、わかめ	玉ねぎ、もやし、人参、ピーマン、椎茸	酢、しょうゆ、中華スープ、塩、こしょう	牛乳 ★芋もち	
23 (金)	ごはん 筑前煮 きゅうりの酢の物 みそ汁	油、砂糖、ごま、米	乳飲料、かつお節、昆布、鶏肉、かにかまぼこ、ちくわ、油揚げ、みそ、煮干し、わかめ	きゅうり、大根、人参、こんにゃく、玉ねぎ、小松菜、筍、椎茸、ごぼう、れんこん、グリーンピース	酢、しょうゆ、酒、みりん、塩	牛乳 乳飲料 米菓子	
24 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
26 (月)	ごはん 麻婆豆腐 キャベツの和え物	ホットケーキ粉、油、砂糖、片栗粉、米	豆腐、豚ひき肉、カルピス、みそ、しらす干し	キャベツ、玉ねぎ、トマト、黄桃缶、人参、椎茸、ねぎ、にんにく、生姜	しょうゆ、酢、鶏ガラだし	牛乳 ★カルピス蒸しパン	
27 (火)	ごはん 鮭のごまみそ焼き じゃがいものきんぴら みそ汁	じゃがいも、食パン、いちごジャム、ごま、砂糖、油、米	牛乳、かつお節、昆布、鮭、みそ	かぼちゃ、人参、青梗菜、えのきたけ、いんげん	しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 ★ジャムサンド	
28 (水)	五目うどん フルーツ	砂糖、うどん	鶏肉、卵、かまぼこ、油揚げ、煮干し、昆布	玉ねぎ、オレンジ、椎茸、人参、ねぎ	しょうゆ、みりん、塩	牛乳 クッキー	
29 (木)	ごはん チキンナゲット もやしのゆかり和え オニオンスープ	砂糖、油、小麦粉、パン粉、米	鶏ひき肉、豆腐、鶏肉、生クリーム、ちりめん	玉ねぎ、ぶどうジュース、もやし、人参、ミニトマト、きゅうり、コーン、パセリ粉	ケチャップ、コンソメ、塩、アガー、ゆかり	牛乳 ★あじさいゼリー	
30 (金)	ごはん ポークビーンズ 小松菜とツナのサラダ フルーツ	じゃがいも、油、砂糖、米	豚肉、大豆、ツナ缶	小松菜、バナナ、玉ねぎ、人参、ホールトマト、にんにく、パセリ粉	ケチャップ、酢、酒、しょうゆ、コンソメ、塩	牛乳 菓子	
31 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				

手洗いを忘れずに

手洗いは病気の予防にとっても大切な役割をします。かわいい石けんやタオルを用意したり、おうちの方といっしょに会話をしながら洗うことで、楽しく手洗いをする事ができます。健康を維持するためにも手洗いを習慣づけましょう。

手洗いの 順番

1 石けんをよく泡立てます。



2 手のひらを洗います。



3 手の甲を洗います。



4 指の間を洗います。



5 指先を洗います。



6 手首を洗います。



7 爪の間は爪ブラシで洗うとよくとれます。後は清潔なタオルでふきましょ。

