

令和7年8月



## 献立表



福知山市こども家庭部幼保支援課

| 日<br>曜    | 献立名                                                                                                 | 材料名(昼食・午後間食)                              |                                         |                                                                                      |                                             | 間食午前(乳児のみ)<br>間食午後(★手作り)                                                              | 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                                        |                                                                                       |    |
| ①<br>(金)  | ごはん<br>ゴーヤチャンプルー<br>バンサンスウ                                                                          | 春雨、砂糖、<br>片栗粉、油、<br>ごま油、米                 | 牛乳、豆腐、豚<br>肉、卵、ハム、か<br>つお節              | 人参、青梗菜、<br>きゅうり、もやし、<br>にがうり                                                         | 鶏がらだし<br>汁、しょう<br>ゆ、酢、塩                     | 牛乳<br>牛乳<br>サブレ                                                                       |    |
| 2<br>(土)  | おにぎり<br>牛乳<br>     | 米                                         | 牛乳                                      |    |                                             |    |    |
| ④<br>(月)  | ごはん<br>茄子とトマトのチーズ焼き<br>カリコリきゅうり<br>わかめスープ                                                           | ホットケーキ粉、<br>バター、砂糖、パ<br>ン粉、油、ごま、<br>ごま油、米 | 豚ひき肉、チー<br>ズ、卵、牛乳、わ<br>かめ               | なす、きゅうり、トマト缶、パ<br>ナナ、トマト、玉ねぎ、人参、<br>みかん缶、椎茸、えのきた<br>け、ピーマン、ねぎ                        | ケチャップ、酢、<br>しょうゆ、コンソ<br>メ、塩、中華だし<br>の素、こしょう | 牛乳<br>★フルーツマフィン                                                                       |    |
| ⑤<br>(火)  | ごはん<br>あじのフライ<br>野菜のレモンドレッシング和え<br>おくらスープ                                                           | パン粉、小麦<br>粉、油、砂糖、<br>米                    | あじ                                      | トマト、玉ねぎ、キャ<br>ベツ、人参、きゅう<br>り、オクラ、コーン<br>缶、レモン汁                                       | ソース、酢、<br>酒、コンソ<br>メ、塩、こ<br>しょう             | 牛乳<br>ビスケット                                                                           |    |
| 6<br>(水)  | ちりめん寿司<br>栄養すいとん                                                                                    | 米粉、砂糖、<br>油、米                             | 牛乳、かつお<br>節、昆布、鶏肉、<br>豆腐、ちりめん           | とうもろこし、人<br>参、玉ねぎ、小松<br>菜、きゅうり、干椎<br>茸                                               | 酢、酒、<br>しょうゆ、<br>塩                          | 牛乳<br>牛乳<br>★茹でとうもろこし                                                                 |    |
| ⑦<br>(木)  | ごはん<br>夏野菜のかき揚げ<br>鶏肉と冬瓜の煮物                                                                         | 小麦粉、油、<br>砂糖、米                            | 牛乳、かつお節、昆<br>布、鶏肉、ゆで大<br>豆、ちくわ、ちりめ<br>ん | とうがん、玉ねぎ、人<br>参、なす、かぼちゃ、<br>にがうり、生姜                                                  | しょうゆ、<br>酒、塩                                | 牛乳<br>牛乳<br>おかき                                                                       |    |
| ⑧<br>(金)  | ごはん<br>マーボーなす<br>オクラともやしのナムル<br>中華スープ                                                               | 米粉、砂糖、春<br>雨、油、片栗<br>粉、ごま、ごま<br>油、米       | 豆腐、豚ひき<br>肉、豆乳、みそ、<br>わかめ               | なす、玉ねぎ、バナナ、<br>人参、オクラ、もやし、ね<br>ぎ、レーズン、にんにく、<br>生姜                                    | しょうゆ、<br>酒、中華だし<br>の素、塩                     | 牛乳<br>★バナナマフィン                                                                        |    |
| 9<br>(土)  | ホットドッグ<br>牛乳<br> | ロールパン、<br>バター                             | 牛乳、ウイン<br>ナー                            | きゅうり、人参、<br>玉ねぎ、ピーマン                                                                 | ケチャッ<br>プ、塩、こ<br>しょう                        |  |    |
| ⑫<br>(火)  | ごはん<br>ちくわの2色揚げ<br>春雨の酢の物<br>ミニトマト                                                                  | 小麦粉、白玉<br>粉、上新粉、砂<br>糖、春雨、油、<br>米         | ちくわ、豆腐、<br>かにかまぼこ、<br>きな粉、青のり           | ミニトマト、人参、<br>きゅうり、キャベ<br>ツ                                                           | しょうゆ、<br>酢、塩                                | 牛乳<br>★豆腐団子                                                                           |    |
| 13<br>(水) | サマースパゲティ<br>ソーセージ<br>フルーツ                                                                           | オリーブ油、<br>スパゲティ                           | ツナ缶、魚肉<br>ソーセージ                         | オレンジ、玉ねぎ、ト<br>マト、人参、ピーマン、<br>にんにく                                                    | 塩、こしょ<br>う                                  | 牛乳<br>かりんとう                                                                           |    |
| ⑭<br>(木)  | ごはん<br>ハヤシライス<br>ゼリー                                                                                | ミニゼリー、<br>じゃが芋、いち<br>ごジャム、油、<br>米         | 牛肉                                      | 玉ねぎ、人参、<br>コーン、しめじ、グ<br>リンピース                                                        | ハヤシル<br>ウ、クラッ<br>カー                         | 牛乳<br>★クラッカーサンド                                                                       |    |
| ⑮<br>(金)  | ごはん<br>高野豆腐の煮物<br>きゅうりのごま油炒め                                                                        | じゃが芋、ご<br>ま、砂糖、ご<br>ま油、米                  | 高野豆腐、煮干<br>し                            | 野菜ジュース、人<br>参、玉ねぎ、きゅう<br>り、グリーンピース、<br>干椎茸、にんにく                                      | しょうゆ、<br>みりん、塩                              | 牛乳<br>野菜ジュース<br>クッキー                                                                  |    |
| 16<br>(土) | パン<br>牛乳<br>     | パン                                        | 牛乳                                      |  |                                             |  |    |
| ⑱<br>(月)  | ごはん<br>豚しゃぶ風あえ物<br>ひじきの煮物                                                                           | 砂糖、ごま<br>油、米                              | 豚肉、油揚げ、<br>煮干し、ひじき                      | ぶどうジュース、ミニト<br>マト、人参、もやし、キャベツ、<br>きゅうり、ねぎ、グリーンピー<br>ス、レモン汁、生姜                        | しょうゆ、<br>酢、塩、ア<br>ガー                        | 牛乳<br>★ぶどうゼリー                                                                         |    |
| ⑲<br>(火)  | ごはん<br>揚げ魚と野菜のマリネ<br>みそ汁<br>フルーツ                                                                    | パン、油、米<br>粉、砂糖、米                          | 牛乳、あじ、豆<br>腐、油揚げ、み<br>そ、わかめ、煮干<br>し     | なす、とうがん、オレ<br>ンジ、かぼちゃ、パプ<br>リカ、ピーマン、ねぎ                                               | 酢、塩                                         | 牛乳<br>牛乳<br>パン                                                                        |    |

\*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て、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8月



## 献立表



福知山市こども家庭部幼保支援課

| 日<br>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<br>(水) | カレーピラフ ゼリー<br>鶏かつ<br>スープ<br>たたききゅうり            | ミニゼリー、パン<br>粉、小麦粉、油、<br>ごま、砂糖、ごま<br>油、米 | 牛乳、鶏肉、豚<br>ひき肉、わか<br>め、煮干し             | 玉ねぎ、きゅう<br>り、人参、えのき<br>たけ、コーン缶                      | コンソメ、しょう<br>ゆ、酢、コンソ<br>メ、塩、カレー<br>粉、こしょう | 牛乳<br>牛乳<br>★ケーキ     |    |
| 21<br>(木) | ごはん<br>豚肉のバーベキューソース<br>ブロッコリーのツナサラダ<br>トマトのスープ | 砂糖、コーン<br>スターチ、<br>油、米                  | 豚肉、ホイップク<br>リーム、ツナ缶、<br>ベーコン、脱脂粉<br>乳  | 玉ねぎ、ブロッコリー、<br>人参、トマト、りんご、<br>ピーマン、パイン缶、<br>コーン缶、生姜 | ケチャップ、酢、<br>しょうゆ、コンソ<br>メ、塩、アガー、<br>ココア  | 牛乳<br>★ココアブラマンジェ     |    |
| 22<br>(金) | ごはん<br>鶏の照り焼き梅風味<br>春雨と夏野菜のキラキラ盛り<br>みそ汁       | 春雨、片栗粉、<br>ごま、砂糖、ご<br>ま油、米              | 牛乳、かつお<br>節、昆布、鶏肉、<br>みそ、かつお節          | 玉ねぎ、キャベツ、か<br>ぼちゃ、きゅうり、ミ<br>ニトマト、なす、オク<br>ラ、梅干し、しそ  | しょうゆ、<br>酢、みり<br>ん、塩                     | 牛乳<br>牛乳<br>米菓子      |    |
| 23<br>(土) | パン<br>牛乳                                       | パン                                      | 牛乳                                     |                                                     |                                          |                      |    |
| 25<br>(月) | ごはん<br>なすとピーマンのなべしぎ<br>きゅうりの和え物<br>麩のすまし汁      | フランスパ<br>ン、砂糖、油、<br>麩、ごま、米              | 牛乳、かつお節、昆<br>布、豚肉、かにかま<br>ぼこ、みそ、わかめ    | なす、きゅうり、<br>ピーマン、人参、<br>コーン、ねぎ、えの<br>きたけ            | しょうゆ、<br>酢、酒、塩                           | 牛乳<br>牛乳<br>★ラスク     |    |
| 26<br>(火) | ごはん<br>さばの竜田揚げ<br>きゅうりとトマトのさっぱり和え<br>豆腐みそ汁     | 片栗粉、油、<br>砂糖、米                          | 牛乳、かつお節、<br>昆布、鯖、豆腐、<br>みそ、油揚げ、わ<br>かめ | かぼちゃ、きゅう<br>り、トマト、ねぎ、<br>コーン缶、生姜                    | しょうゆ、<br>酢、酒、塩                           | 牛乳<br>牛乳<br>クラッカー    |    |
| 27<br>(水) | チャンポンラーメン<br>ゆでとうもろこし                          | 食パン、片栗<br>粉、ごま油、<br>中華めん                | 牛乳、豚肉、な<br>ると、煮干し                      | とうもろこし、玉ねぎ、<br>キャベツ、青梗菜、りん<br>ごジャム、もやし、人参、<br>ねぎ、椎茸 | しょうゆ、<br>コンソメ                            | 牛乳<br>牛乳<br>★ジャムサンド  |    |
| 28<br>(木) | ごはん<br>野菜メンチかつ<br>トマト<br>みそ汁                   | パン粉、小麦<br>粉、砂糖、油、<br>麩、米                | かつお節、昆布、牛<br>乳、豚ひき肉、牛ひ<br>き肉、油揚げ、みそ    | 玉ねぎ、トマト、かぼ<br>ちゃ、バナナ、みかん<br>缶、パイン缶、人参、な<br>す、コーン缶   | ケチャッ<br>プ、塩、こ<br>しょう、ア<br>ガー             | 牛乳<br>★フルーツポンチ       |    |
| 29<br>(金) | ごはん<br>夏野菜たっぷり卵焼き<br>キャロットサラダ<br>もやしの中華スープ     | 油、砂糖、ご<br>ま、米                           | 乳飲料、卵、ツナ<br>缶、ベーコン、<br>チーズ、脱脂粉乳        | 人参、玉ねぎ、きゅう<br>り、もやし、ねぎ、コー<br>ン缶、枝豆、ピーマ<br>ン、ズッキーニ   | ケチャップ、<br>酢、コンソ<br>メ、塩、こ<br>しょう          | 牛乳<br>乳飲料<br>せんべい他菓子 |    |
| 30<br>(土) | パン<br>牛乳                                       | パン                                      | 牛乳                                     |                                                     |                                          |                      |    |

## 給食目標

楽しく食べて♪

からだの中から元気になろう！



## 夏バテを防ぐための方法

ジュースや炭酸飲料より、お茶をたくさん飲みま  
しょう。お菓子や果物のとり過ぎにも注意してくだ  
さい。朝食・昼食を抜かないように心がけましょう。

## なすとピーマンのなべしぎ

人気メニューです！！

【幼児1人分】

&lt;材料&gt;

|      |      |
|------|------|
| 豚肉   | 30g  |
| なす   | 40g  |
| ピーマン | 10g  |
| 人参   | 10g  |
| 油    | 3g   |
| 水    | 4g   |
| みそ   | 2g   |
| しょうゆ | 1g   |
| 酒    | 1.5g |
| 砂糖   | 2g   |
| ごま   | 0.3g |

&lt;作り方&gt;

- 1 なすを厚めのいちよう切り、ピーまんは色紙切り、人  
参をいちよう切りにする。人参は茹でておく。
- 2 豚肉を食べやすく切る。
- 3 なすとピーマンに油を回し、200度のオーブンで10  
分焼く。
- 4 2を炒めて人参を加え、調味料、水を加え一煮立ちさ  
せ、3を入れてからめ、ごまを混ぜる。

