

令和7年9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 (月)	ごはん ビーフカレー カリカリサラダ	じゃが芋、砂糖、油、コーン フレーク、米	牛肉、ハム	オレンジジュース、玉ねぎ、 キャベツ、人参、きゅうり、 りんご、みかん缶、コーン、 グリーンピース、にんにく、生 姜	カレールウ、 酢、塩、こ しょう、ア ガー	牛乳 ★つづつミカンゼリー	
② (火)	ごはん いわしのかば焼き風 きゅうりと人参のさっぱり和え トマトと卵のスープ	片栗粉、油、 砂糖、ごま、 ごま油、米	牛乳、いわし、 卵	きゅうり、トマト、 人参、玉ねぎ、ね ぎ、生姜	しょうゆ、酒、み りん、酢、コンソ メ、塩、こしょう	牛乳 牛乳 クラッカー	
③ (水)	なすの肉味噌スパゲティ ミニトマト フルーツ	小麦粉、三温 糖、油、ごま 油、砂糖、スパ ゲティ	牛乳、豚ひき肉、 豆乳、みそ、きな 粉、チーズ	バナナ、なす、玉ねぎ、ミニ トマト、人参、コーン、ねぎ、 レーズン、マーメレード、生 姜、にんにく	しょうゆ、 酒、塩	牛乳 牛乳 ★ビスコッティ	
④ (木)	ごはん 切干大根のかき揚げ きつねサラダ トマト	食パン、小麦 粉、マヨネー ズ、油、ごま、 米	ツナ缶、かにかま ぼこ、チーズ、油 揚げ、さくらえび 米	トマト、もやし、玉 ねぎ、人参、きゅう り、切干大根、コー ン	しょうゆ、 塩	牛乳 ★ツナチーズパン	
⑤ (金)	ごはん おいものハンバーグ 小松菜のおかかあえ 豆腐みそ汁	じゃが芋、パン 粉、油、片栗粉、 砂糖、米	豚ひき肉、豆腐、 かつお節、昆布、 煮干し、みそ、わ かめ	野菜ジュース、玉ね ぎ、小松菜、キャベ ツ、人参、ねぎ	しょうゆ、 みりん、 塩、こしょ う	牛乳 野菜ジュース パイ	
⑥ (土)	おにぎり 牛乳	米	牛乳				
⑧ (月)	ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきとじゃが芋の煮物 フルーツ	じゃが芋、白玉 粉、油、砂糖、片 栗粉、米、※マ カロニ	豚肉、豆腐、油 揚げ、煮干し、 ひじき、きな粉	玉ねぎ、ミニトマ ト、キャベツ、オレン ジ、人参、グリーン ピース、生姜	しょうゆ、 みりん、酒	牛乳 ★月見団子 ※未満児はマカロニきな粉	
⑨ (火)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き さつまいもの煮物 すまし汁	さつまいも、 砂糖、油、バ ター、米	牛乳、かつお節、 昆布、鮭、みそ、 油揚げ、わかめ	キャベツ、玉ね ぎ、人参、しめじ	みりん、 酒、しょう ゆ、塩、こ しょう	牛乳 牛乳 かりんとう	
⑩ (水)	焼きそば フルーツ	油、焼きそば めん	豚肉、かつお 節、青のり	キャベツ、梨、玉 ねぎ、もやし、人 参、ピーマン	ソース、 塩、クラッ カー、マ シュマロ	牛乳 ★マシュマロサンド	
⑪ (木)	ごはん マーボーなす 春雨の酢の物 フルーツ	春雨、砂糖、 油、片栗粉、 ごま油、米	牛乳、豆腐、豚 ひき肉、ハム、 みそ	なす、オレンジ、人 参、玉ねぎ、きゅう り、コーン、ねぎ、生 姜、にんにく	酒、酢、 しょうゆ	牛乳 牛乳 サブレ	
⑫ (金)	ごはん ポークビーンズ チンゲンサイの和え物	じゃが芋、砂 糖、油、米	牛乳、豚肉、ゆ で大豆、ツナ缶	青梗菜、玉ねぎ、人 参、もやし、トマト 缶、コーン、にんに く、パセリ粉	ケチャップ、 しょうゆ、 酒、みりん、 コンソメ、塩	牛乳 牛乳 ポップコーン	
⑬ (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
⑬ (火)	ごはん さばのみそ煮 小松菜のごま和え けんちん汁	小麦粉、三温 糖、油、砂糖、 ごま油、ごま、 米	鯖、豆腐、卵、 煮干し、油揚 げ、みそ	りんご、小松菜、 大根、人参、ね ぎ、ごぼう、生姜	しょうゆ、 酒、塩	牛乳 ★りんごケーキ	
⑬ (水)	夕焼けご飯 フルーツ ナゲット ミニトマト わかめとコーンのサラダ	片栗粉、油、 砂糖、米	牛乳、豆腐、鶏ひ き肉、鶏ささみ、ち りめん、かつお節、 わかめ	バナナ、人参、ミニト マト、キャベツ、玉ね ぎ、きゅうり、コー ン、にんにく、生姜	酢、酒、しょ うゆ、塩、こ しょう	牛乳 牛乳 ★ケーキ	
⑬ (木)	ごはん 八宝菜 大豆とじゃこの揚げ煮	片栗粉、砂 糖、油、ごま 油、ごま、米	豚肉、ゆで大 豆、えび、ちり めん	ぶどうジュース、青梗 菜、玉ねぎ、白菜、人 参、椎茸、にんにく、 生姜	しょうゆ、みり ん、中華だし の素、塩、こしょ う、アガー	牛乳 ★ぶどうゼリー	

*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9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)	
19 (金)	ごはん お好み焼き風ハンバーグ せんざり野菜の和風サラダ	パン粉、砂糖、油、米	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、豆腐、豆乳、ちりめん、かつお節、青のり	大根、玉ねぎ、きゅうり、もやし、キャベツ、人参	ケチャップ、ソース、しょうゆ、酢、塩、こしょう	牛乳 牛乳 クッキー	
20 (土)	イタリアンスパゲティ 牛乳	油、スパゲティ	牛乳、ウインナー	玉ねぎ、ピーマン、エリンギ、トマトピューレ、人参	ソース、しょうゆ、塩、こしょう		
22 (月)	ごはん あじの南蛮漬け みそ汁 カリコリきゅうり	片栗粉、油、グラニュー糖、砂糖、ごま油、米	あじ、かつお節、昆布、油揚げ、煮干し、みそ	きゅうり、玉ねぎ、人参、トマト、かぼちゃ	酢、しょうゆ、酒、塩、パイ皮	牛乳 ★シュガーパイ	
24 (水)	チャンポンラーメン フルーツ	ごま油、片栗粉、中華めん	牛乳、豚肉、なると、煮干し	バナナ、玉ねぎ、キャベツ、もやし、人参、青梗菜、椎茸、ねぎ	しょうゆ、みりん、コンソメ	牛乳 牛乳 ビスケット	
25 (木)	ごはん ジャンボシューマイ 野菜のごま和え	米、砂糖、もち米、片栗粉、ごま油、ごま	鶏ひき肉、えび、ちくわ、小豆、きな粉	キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参、椎茸、グリーンピース、生姜	しょうゆ、酒、オイスターソース、塩、コンソメ、こしょう	牛乳 ★おはぎ	
26 (金)	ごはん 千草焼き ほうれん草ともやしのナムル 豆腐みそ汁	ごま、三温糖、ごま油、米	かつお節、昆布、牛乳、卵、豆腐、鶏ひき肉、ちくわ、みそ、ひじき、わかめ	もやし、ほうれん草、人参、キャベツ、ねぎ、コーン缶、干椎茸	しょうゆ	牛乳 牛乳 あられ	
27 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
29 (月)	ごはん 大豆のキーマカレー きゅうりとじゃこの酢の物	強力粉、油、バター、砂糖、粉糖、米	鶏ひき肉、大豆水煮、牛乳、ちりめん	玉ねぎ、きゅうり、人参、トマト缶、ピーマン、椎茸、コーン缶、にんにく、生姜	カレーパウダー、酢、しょうゆ、塩、ドライインスタント、ココア	牛乳 ★うさぎパン	
30 (火)	ごはん 白身魚の照り焼き 豚汁 キャベツのおかか和え	米、さつまいも	飲むヨーグルト、かつお節、昆布、白身魚、豚肉、みそ	キャベツ、人参、糸こんにゃく、ねぎ、ごぼう、えのきたけ、椎茸	しょうゆ、酒、みりん	牛乳 乳飲料 クッキー	

パクパクレシピ♪「おいものハンバーグ」

人気メニューです！！

【幼児1人分】

<材料>

じゃがいも	30g
豚ひき肉	45g
玉ねぎ	20g
塩	0.2g
こしょう	少々
パン粉	3.5g
油	2g
かつお・昆布だし	20g
砂糖	0.5g
しょうゆ	2g
みりん	2g
片栗粉	2g

<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむき、茹でて粗くつぶす。
- ② 玉ねぎは皮をむきみじん切りにし、油で炒める。
- ③ 豚ひき肉、玉ねぎ、塩、こしょう、パン粉をこねてから①のじゃがいもを加えて成型して焼く。
- ④ 鍋にだし、砂糖、しょうゆ、みりんを煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつけ和風あんを作り、ハンバーグにかける。



給食目標

楽しく食べて♪

からだの中から元気になろう！



食育クイズ

Q こども茶碗一杯（約100g）のご飯には約何粒のお米が入っているでしょうか？

- ① 300粒 ② 1000粒 ③ 2000粒

A 正解は ③ 2000粒

こども茶碗一杯には約2000粒のお米が入っています。

成長に応じて、お茶碗のサイズを検討しましょう。

