

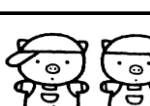
令和7年10月



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 (水)	きつねうどん フルーツ	小麦粉、砂糖、バター、うどん	かつお節、昆布、卵、油揚げ、かまぼこ、ヨーグルト、わかめ	バナナ、人参、りんご、ねぎ	しょうゆ、みりん、塩	牛乳 ★アップルヨーグルトケーキ	
2 (木)	ごはん 肉団子のあんかけ マカロニサラダ フルーツ	マヨネーズ、マカロニ、パン粉、片栗粉、油、砂糖、米	牛乳、豚ひき肉、ツナ缶	青梗菜、人参、玉ねぎ、オレンジ、きゅうり、キャベツ、ねぎ、生姜	しょうゆ、酢、酒、塩、こしょう	牛乳 牛乳 あられ	
3 (金)	ごはん さつまいもと鶏肉の和風炒め 小松菜のナムル	さつまいも、油、ごま、砂糖、片栗粉、ごま油、米	牛乳、鶏肉	玉ねぎ、人参、小松菜、もやし、コーン	しょうゆ、みりん、酒、塩	牛乳 牛乳 せんべい	
4 (土)	おにぎり 牛乳 	米	牛乳				
6 (月)	ごはん ハヤシライス 中華おひたし みかん	じゃが芋、油、ごま、ごま油、米、玄米フレーク	牛肉、ちくわ	玉ねぎ、みかん、人参、キャベツ、小松菜、もやし、しめじ、グリーンピース、きゅうり	ハヤシルウ、酢、しょうゆ、マシュマロ	牛乳 ★玄米フレークスナック	
7 (火)	ごはん 鮭のカップ焼き ひじきの五目煮 みそ汁	油、砂糖、米	かつお節、昆布、飲むヨーグルト、鮭、豆腐、ゆで大豆、みそ、チーズ、油揚げ、ひじき、わかめ、煮干し	玉ねぎ、糸こんにゃく、人参、えのきたけ、ねぎ、しめじ、ピーマン	酒、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 乳飲料 クッキー	
8 (水)	焼きそば わかめスープ	春巻きの皮、油、小麦粉、焼きそばめん	豚肉、かつお節、わかめ、青のり、煮干し	もやし、キャベツ、バナナ、人参、玉ねぎ、レーズン	ソース、酒、中華だし、塩、こしょう	牛乳 ★バナナのおやつ春巻き	
9 (木)	ごはん タンドリーチキン みそけんちん汁 さっぱりお浸し	里芋、油、米	牛乳、鶏肉、豆腐、ヨーグルト、ちくわ、みそ、煮干し	キャベツ、人参、大根、きゅうり、ねぎ、ごぼう、レモン汁、にんにく、生姜	ケチャップ、しょうゆ、塩、カレー粉、パプリカ粉	牛乳 牛乳 おかき	
10 (金)	ごはん 洋風きんぴら 白菜とコーンのサラダ クリームスープ	じゃが芋、油、砂糖、ごま、ごま油、米	牛乳、牛肉、ベーコン	白菜、人参、キャベツ、しらたき、ごぼう、コーン	しょうゆ、みりん、酢、塩、こしょう、シチュールウ	牛乳 牛乳 米菓子	
11 (土)	パン 牛乳 	パン	牛乳				
14 (火)	ごはん 魚のかば焼き風 チンゲン菜の和え物 フルーツ	片栗粉、マヨネーズ、油、ごま、砂糖、米	牛乳、さんま、油揚げ	もやし、キャベツ、オレンジ、青梗菜、人参、生姜	しょうゆ、酢、酒、みりん	牛乳 牛乳 ウエハース	
15 (水)	みそラーメン フルーツ	ぎょうざの皮、油、ごま、中華めん	焼き豚、卵、なると、煮干し、ウインナー、チーズ、みそ、わかめ	もやし、バナナ、人参、コーン、ピーマン、ねぎ、にんにく、生姜	ケチャップ、鶏がらだし	牛乳 ★バリバリピザ	
16 (木)	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き 粉ふきいも みそ汁	じゃが芋、ホットケーキ粉、砂糖、マヨネーズ、油、米	かつお節、昆布、鶏肉、ヨーグルト、卵、油揚げ、みそ	玉ねぎ、白菜、しめじ、人参、えのきたけ、パセリ粉	しょうゆ、塩	牛乳 ★ヨーグルト蒸しパン	
17 (金)	ごはん スイートポテトコロケ もやしのごま酢和え	さつまいも、パン粉、小麦粉、油、ごま、砂糖、米	牛乳、豚ひき肉、かにかまぼこ	もやし、玉ねぎ、ミニトマト、人参、きゅうり、コーン	しょうゆ、酢、塩、こしょう	牛乳 牛乳 かりんとう	
18 (土)	ツナパン 牛乳 	ホットケーキ粉、マヨネーズ	牛乳、卵、ツナ缶	玉ねぎ、パセリ粉			

*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。





日 曜	献立名	材料名（昼食・午後間食）				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	
20 (月)	ごはん クリームシチュー カリカリサラダ	じゃが芋、ホットケーキ粉、コーンフレーク、三温糖、バター、油、砂糖、米	鶏肉、ツナ缶、牛乳、チーズ	玉ねぎ、人参、キャベツ、かぼちゃ、りんご、しめじ、きゅうり、グリーンピース、レーズン	酢、しょうゆ、シチュールウ	牛乳 ★りんごのガレット
21 (火)	ごはん 魚のムニエル きんぴらごぼう フルーツ	小麦粉、ごま油、ごま、バター、油、砂糖、米	牛乳、鮭、ちくわ	オレンジ、人参、ごぼう、ミニトマト、しらたき、グリーンピース、パセリ粉	しょうゆ、塩、こしょう	牛乳 牛乳 サブレ
22 (水)	さつま芋ごはん フルーツ 豚かつ ブロッコリー マカロニサラダ	さつまいも、マヨネーズ、マカロニ、パン粉、小麦粉、油、ごま、米	牛乳、豚肉、ツナ缶	ブロッコリー、バナナ、きゅうり、人参	塩、こしょう	牛乳 牛乳 ★ケーキ
23 (木)	ごはん 肉豆腐 ちりめん和え	小麦粉、砂糖、麩、油、ごま、バター、米	豆腐、牛肉、油揚げ、卵、クリームチーズ、ちりめん、わかめ	白菜、玉ねぎ、人参、きゅうり、ねぎ、ごぼう、えのきたけ	しょうゆ、酢、みりん	牛乳 ★クリームチーズドーナツ
24 (金)	ごはん なす入りつくね インディアンサラダ フルーツ	スパゲティ、マヨネーズ、パン粉、油、砂糖、米	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、ハム、おから	玉ねぎ、バナナ、なす、キャベツ、人参、生姜	しょうゆ、酒、みりん、塩、カレー粉、こしょう	牛乳 牛乳 ポップコーン
25 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳			
27 (月)	ごはん ポトフ カリカリきゅうり フルーツ	じゃが芋、マカロニ、砂糖、ごま油、米	牛乳、鶏肉、ウインナー、きな粉	人参、玉ねぎ、きゅうり、りんご、キャベツ	しょうゆ、酢、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 ★マカロニきな粉
28 (火)	ごはん さばとごぼうの煮物 キャベツとえのき茸のお浸し フルーツ	ごま、砂糖、米	鯖、魚肉ソーセージ、かつお節、昆布	キャベツ、オレンジ、ほうれん草、人参、ごぼう、えのきたけ、生姜	しょうゆ、みりん、酒	牛乳 ミニドーナツ
29 (水)	スパゲティーミートソース フルーツ	さつまいも、小麦粉、油、バター、スパゲティ	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉	玉ねぎ、バナナ、トマト缶、人参、椎茸、エリンギ、グリーンピース	ケチャップ、酒、塩	牛乳 牛乳 ★ふかし芋
30 (木)	ごはん 五目煮豆 キャベツのかつおあえ バイクド里芋	里芋、砂糖、片栗粉、油、米	鶏肉、ゆで大豆、かにかまぼこ、煮干し、かつお節、昆布	りんごジュース、キャベツ、人参、大根、糸こんにゃく、ごぼう、干椎茸	しょうゆ、酢、塩、アガー	牛乳 ★りんごゼリー
31 (金)	ごはん カレー肉じゃが チンゲンサイのツナあえ	じゃが芋、砂糖、ねりごま、油、米	牛乳、豚肉、ツナ缶、ちくわ、ひじき	玉ねぎ、青梗菜、人参、コーン、グリーンピース	しょうゆ、酢、みりん、カレー粉	牛乳 牛乳 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！



新米で日本型の食事

新米が収穫され、お米がおいしい季節です。日本人の主食であるお米は、パンに比べ腹持ちがよく、たんぱく質やミネラルも豊富です。どのようなおかずとも相性がよいため、栄養バランスのとれた献立を作りやすくなります。様々な食材を組み合わせ、ごはん、汁物、主菜、副菜と「4つのおさら」が並ぶ、日本型の食事を見直しましょう。



パクパクレシピ♪「パリパリピザ」

人気メニューです！！

【幼児1人分】

<材料>

ぎょうざの皮 24g
ケチャップ 4g
とろけるチーズ 4g
ピーマン 5g
ウインナー 5g
コーン缶 3g
油 1g



<作り方>

- ① 油をひいたフライパンやホットプレートでぎょうざの皮の片面を焼き、ひっくり返す。
- ② 1にケチャップをぬり、食べやすい形に切った具材をのせて、中火でふたをして3分ほど焼く。
- ③ チーズが溶けたら完成！

★のせる具材はお好みの食材でアレンジしていただけます。
やけどに注意して、ぜひ親子で楽しく作ってください♪