

令和7年7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 (火)	ごはん 魚の煮付け 春雨の酢の物 フルーツ	春雨、砂糖、 ごま油、米	牛乳、赤魚、か にかまぼこ	ミニトマト、玉ねぎ、 バナナ、きゅうり、 もやし、人参、生姜	しょうゆ、 酢、酒、塩	牛乳 牛乳 クッキー	
2 (水)	七夕寿司 天の川汁 とうもろこし ミニゼリー	ミニゼリー、 そうめん、砂 糖、麩、米	かつお節、昆布、 ウインナー、ツナ 缶、高野豆腐、煮 干し	野菜ジュース、とう もろこし、人参、 きゅうり、オクラ、 干椎茸	酢、しょう ゆ、みり ん、塩	牛乳 野菜ジュース 星型せんべい	
③ (木)	ごはん キャベツのメンチカツ ひじきのサラダ フルーツ	パン粉、小麦 粉、粉糖、麩、 バター、油、砂 糖、米	牛乳、豚ひき肉、 牛ひき肉、脱脂 粉乳、ひじき	キャベツ、ミニトマト、 オレンジ、きゅうり、 人参、もやし、レモン 汁	酢、しょう ゆ、塩、こ しょう	牛乳 牛乳 ★お麩のレモンラスク	
④ (金)	ごはん 鶏ささ身の甘酢あんかけ きゅうりの昆布和え フルーツ	片栗粉、油、小 麦粉、砂糖、ご ま油、米	牛乳、ささ身、 塩昆布	きゅうり、バナナ、 玉ねぎ、人参、青 梗菜	しょうゆ、 酢、中華だ しの素、塩、こ しょう	牛乳 牛乳 サブレ	
5 (土)	おにぎり 牛乳	米	牛乳		☆		
⑦ (月)	ごはん ハヤシライス ごまドレッシングサラダ フルーツ	じゃが芋、 米、油、ごま、 砂糖	かつお節、牛 肉、ハム、ちり めん、塩昆布	玉ねぎ、バナナ、人参、 キャベツ、トマト、きゅう り、しめじ、コーン、枝 豆、グリーンピース	ハヤシルウ、 酢、酒、塩、 こしょう	牛乳 ★枝豆しらすご飯	
⑧ (火)	ごはん さばのカレームニエル 五目ひじき煮 みそ汁	じゃが芋、ぎょ うざの皮、小麦 粉、油、砂糖、米	鯖、かつお節、ウイ ンナー、大豆水煮、 チーズ、みそ、煮干 し、油揚げ、ひじき	人参、玉ねぎ、糸 こんにゃく、ピー マン、ねぎ	ケチャップ、 酒、しょうゆ、 みりん、カ レー粉、塩	牛乳 ★バリバリピザ	
9 (水)	焼きそば フルーツ	油、焼きそば めん	牛乳、豚肉、か つお節、青のり	バナナ、キャベツ、 玉ねぎ、もやし、人 参、ピーマン	ソース、塩	牛乳 牛乳 ウエハース	
⑩ (木)	ごはん 花しゅうまい ツナサラダ 中華風スープ	砂糖、しゅうま いの皮、油、片 栗粉、米	豚ひき肉、鶏ひ き肉、ツナ缶、 わかめ	オレンジジュース、もやし、 玉ねぎ、キャベツ、ブロッコ リー、ミニトマト、人参、椎 茸、グリーンピース、生姜	しょうゆ、酒、 酢、塩、中華 だしの素、こ しょう、アガー	牛乳 ★オレンジゼリー	
⑪ (金)	ごはん 肉じゃが はりはり漬け フルーツ	じゃが芋、砂 糖、ごま、油、 麩、米	牛乳、牛肉、か つお節、昆布	玉ねぎ、人参、オレン ジ、糸こんにゃく、小 松菜、切干大根、グリン ピース	しょうゆ、 酢、酒	牛乳 牛乳 あられ	
12 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
⑭ (月)	ごはん スープ 豆腐のつくね焼き トマト もやしの和え物	パン粉、ご ま、砂糖、油、 米	豆腐、鶏ひき 肉、ハム、ひじ き	もやし、ミニトマト、 人参、えのきたけ、 きゅうり、玉ねぎ、 ねぎ	しょうゆ、 コンソメ、 塩	牛乳 パイ	
⑮ (火)	ごはん 白身魚のレモン風味 小松菜のごま和え 豆腐すまし汁	砂糖、わらび 餅粉、片栗粉、 油、ごま、米	かつお節、昆布、 白身魚、豆腐、き な粉、わかめ	ミニトマト、小松 菜、人参、ねぎ、 コーン、レモン汁	しょうゆ、 塩、アガー	牛乳 ★わらびもち	
16 (水)	とうもろこしごはん ミニゼリー ナポリタンバーグ あっさりピクルス わかめスープ	ミニゼリー、 片栗粉、砂 糖、油、米	牛乳、豚ひき肉、 ウインナー、高野 豆腐、わかめ	玉ねぎ、きゅうり、キャ ベツ、人参、とうもろこ し、ピーマン、ねぎ、レモ ン汁、にんにく	酢、ケチャップ、 酒、ソース、塩、 コンソメ、中華 だしの素、こ しょう	牛乳 牛乳 ★ケーキ	
⑰ (木)	ごはん 鶏のから揚げ キャベツの昆布サラダ みそ汁	食パン、いち ごジャム、片 栗粉、油、米	牛乳、かつお 節、昆布、鶏肉、 みそ、塩昆布	キャベツ、かぼちゃ、 青梗菜、きゅうり、人 参、生姜、にんにく	しょうゆ、 酒	牛乳 牛乳 ★ジャムサンド	

*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。

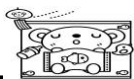
*都合により献立を変更することがありますが、ご了承ください。

*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7月



献立表



福知山市こども家庭部幼保支援課

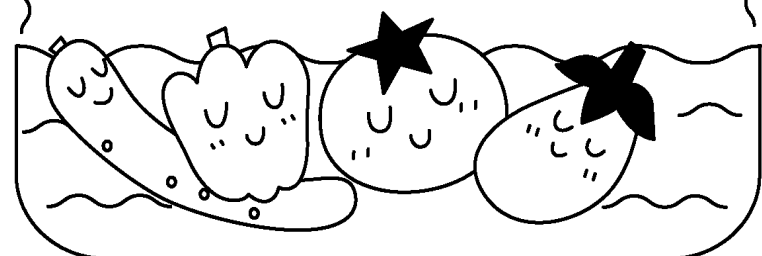
日 曜	献立名	材料名(昼食・午後間食)				間食午前(乳児のみ)	行事
		黄:エネルギーのもとになる	赤:体をつくるもとになる	緑:体の調子を整えるもの	調味料他	間食午後(★手作り)	
18 (金)	ごはん 八宝菜 大豆とじゃこの揚げ煮 フルーツ	片栗粉、ごま油、砂糖、油、ごま、米	ヨーグルト、豚肉、ゆで大豆、えび、ちりめん	キャベツ、玉ねぎ、オレンジ、人参、ピーマン、ねぎ、筍、椎茸、生姜、にんにく	しょうゆ、みりん、中華だし、の素、塩、こしょう	牛乳 ★ヨーグルト(フローズン)	
19 (土)	ホットケーキ 牛乳	ホットケーキ粉、油、バター	牛乳、卵	人参			
22 (火)	ごはん 魚のさっくり揚げ 野菜のひじき和え	ホットケーキ粉、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、米	あじ、ヨーグルト、卵、ひじき、かつお節	ブロッコリー、ミニトマト、人参、コーン	しょうゆ、酢、塩、カレー粉	牛乳 ★ヨーグルトケーキ	
23 (水)	なすの肉味噌スパゲティ フルーツ	油、ごま油、砂糖、スパゲティ	牛乳、豚ひき肉、みそ、チーズ	とうもろこし、バナナ、なす、玉ねぎ、人参、コーン、ねぎ、生姜、にんにく	しょうゆ、酒、塩	牛乳 牛乳 ★茹でとうもろこし	
24 (木)	ごはん 鶏肉の南蛮漬け かぼちゃのオープン焼き すまし汁	油、砂糖、麴、米	牛乳、かつお節、昆布、鶏肉、しらす干し、わかめ	かぼちゃ、トマト、ねぎ、きゅうり	しょうゆ、酢、みりん、塩	牛乳 牛乳 クラッカー	
25 (金)	ごはん 野菜たっぷり卵焼き ほうれん草のごま和え ズッキーニのみそ汁	油、ごま、砂糖、米	かつお節、昆布、卵、豚ひき肉、みそ、油揚げ	野菜ジュース、玉ねぎ、ほうれん草、もやし、人参、トマト、ズッキーニ、ピーマン、えのきたけ	しょうゆ、みりん、塩	牛乳 野菜ジュース ビスケット	
26 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
28 (月)	ごはん カレーライス 青梗菜のごま和え	ホットケーキ粉、マーガリン、油、ごま、砂糖、米	豚肉、ウインナー、卵、牛乳	玉ねぎ、青梗菜、かぼちゃ、なす、人参、オクラ、にがうり	カレールウ、ケチャップ、しょうゆ	牛乳 ★アメリカンドッグ風ケーキ	
29 (火)	ごはん さばと玉ねぎのみそ煮 きゅうりと揚げの酢の物 フルーツ	じゃが芋、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、三温糖、米	牛乳、鯖、油揚げ、みそ	玉ねぎ、きゅうり、オレンジ、人参、にんにく、生姜	酢、みりん、しょうゆ、酒、塩	牛乳 牛乳 ★じゃが芋の唐揚げ	
30 (水)	サラダうどん フルーツ	ごま、うどん	牛乳、鶏肉、卵、煮干し、わかめ	バナナ、トマト、きゅうり、人参、コーン	しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 菓子	
31 (木)	ごはん 豚肉のみそカツ ゆかり和え すまし汁	パン粉、油、小麦粉、砂糖、米	豚肉、煮干し、みそ、わかめ	すいか、キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、人参	しょうゆ、塩、みりん、酒、ゆかり	牛乳 ★すいか	

給食目標
楽しく食べて♪
からだの中から元気になろう！



夏野菜で熱をとりましょう

キュウリ・トマト・ナス・セロリ・レタス・モヤシ・オクラ・ホウレンソウなど、夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多いです。



魚のさっくり揚げ～魚を食べよう～

サクサクふんわりした食感が楽しいです！！

【幼児1人分】

<材料>

魚	1切れ
塩	0.1g(少々)
小麦粉	10g
片栗粉	1.6g
ベーキングパウダー	0.4g(少々)
水	大さじ1
油	1g
カレー粉	少々
揚げ油	3g

<作り方>

- 1 粉類、水、油、塩、カレー粉を混ぜ、衣を作る。
 - 2 魚に1をつけ、170～180℃に熱した油で、きつね色になるまで揚げる。
- ★衣をさっくりさせるため、混ぜすぎないようにします。
★季節の魚で作ってください。
★隠し味のカレー粉が食欲をそそります。