

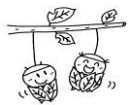
令和7年11月



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 (土)	おにぎり 牛乳 	米	牛乳				
4 (火)	ごはん 白身魚のもみじ揚げ カレーキャベツ さつまい さつま汁	さつまいも、 ホットケーキ粉、 小麦粉、油、砂 糖、米	白身魚、牛乳、 鶏肉、みそ、煮 干し、きな粉	キャベツ、白菜、 玉ねぎ、人参、大 根、ねぎ	酒、コンソ メ、塩、カ レー粉	牛乳 ★きなこケーキ	
5 (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	キャベツ、柿、玉 ねぎ、もやし、人 参、ピーマン	ソース、塩	牛乳 牛乳 サブレ	
6 (木)	ごはん 鶏肉の甘辛焼き ひじきの煮物 フルーツ	さつまいも、小 麦粉、長芋、 油、砂糖、ご ま、米	鶏肉、ちくわ、油揚 げ、煮干し、ひじ き、かつお節、干し えび、青のり	バナナ、人参、玉ね ぎ、キャベツ、糸こ んにゃく、ねぎ、グ リンピース	しょうゆ、 お好み焼 きソース	牛乳 ★お好み揚げ	
7 (金)	ごはん 筑前煮 白菜のごま酢あえ フルーツ	里芋、油、ご ま、砂糖、米	牛乳、鶏肉、かつ お節、昆布、ちく わ	白菜、人参、大根、オ レンジ、ごぼう、糸こ んにゃく、れんこん、 グリーンピース、干椎茸	しょうゆ、 酢、みり ん、酒	牛乳 牛乳 せんべい	
8 (土)	パン 牛乳 	パン	牛乳				
10 (月)	ごはん ビーフカレー 大根サラダ	じゃが芋、砂 糖、オリーブ 油、米	牛乳、牛肉、ツ ナ缶	玉ねぎ、大根、人参、 もやし、コーン、きゅ うり、グリーンピース、 にんにく、生姜	カレール ウ、酢、しょ うゆ、塩	牛乳 牛乳 あられ	
11 (火)	ごはん さばのみそ煮 キャベツとほうれん草の和え物 フルーツ	白玉粉、さつ まいも、砂 糖、ごま、米	鯖、かにかまぼ こ、きな粉、み そ、かつお節、昆 布	オレンジ、キャベ ツ、ほうれん草、 人参、生姜	みりん、 しょうゆ、 酒、塩	牛乳 ★芋もち(さつまいも)	
12 (水)	五目混ぜご飯 チキンかつ スパゲティサラダ ミニゼリー	ミニゼリー、スパ ゲティ、パン粉、 小麦粉、マヨ ネーズ、油、米	牛乳、鶏肉、かつ お節、昆布、ツナ 缶、油揚げ、ちく わ	ブロッコリー、人参、 きゅうり、糸こんにゃ く、ごぼう、コーン、干 椎茸	酒、しょう ゆ、みり ん、塩、こ しょう	牛乳 牛乳 ★ケーキ	
13 (木)	ごはん おでん フルーツ	じゃが芋、 米、砂糖、ご ま油	鶏肉、厚揚げ、 卵、ちくわ、煮干 し、ちりめん、昆 布	大根、バナナ、人 参、大根葉	みりん、 しょうゆ	牛乳 ★菜飯おにぎり	
14 (金)	ごはん ジャンボシューマイ チンゲン菜の中華和え フルーツ	片栗粉、砂 糖、ごま油、 米	牛乳、豚ひき 肉、豆腐、えび、 ハム	青梗菜、玉ねぎ、オレ ンジ、人参、コーン、も やし、椎茸、エリンギ、グ リンピース、生姜	しょうゆ、 オイスター ソース、 酢、酒、塩	牛乳 牛乳 クラッカー	
15 (土)	イタリアンスパゲティ 牛乳 	スパゲティ、 油	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		
17 (月)	ごはん さつまいもシチュー 白菜サラダ	さつまいも、 油、砂糖、米 粉、米	乳飲料、鶏肉、 ハム	白菜、玉ねぎ、ブ ロッコリー、人参、 コーン、りんご、し めじ	酢、しょう ゆ、シ チュールウ	牛乳 乳飲料 ビスケット	
18 (火)	ごはん 白身魚のレモン風味 かぼちゃの甘煮 フルーツ	ホットケーキ 粉、油、片栗 粉、砂糖、バ ター、米	白身魚、ちくわ、 かつお節、牛乳、 卵、煮干し	オレンジ、かぼ ちゃ、ミニトマト、人 参、小松菜、レモン 汁	しょうゆ	牛乳 ★人参カップケーキ	
19 (水)	ミンチと春雨のあんかけ丼 きゅうりと切干のサラダ	油、春雨、片 栗粉、マヨ ネーズ、米	豚ひき肉、ツナ 缶、煮干し	きゅうり、青梗菜、 人参、切干大根、ね ぎ、にんにく、生 姜、干椎茸	みりん、しょうゆ、 酢、中華だし、 素、塩、玄米フレ ーク、マシュマロ	牛乳 ★玄米フレークスナック	

*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）				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 （木）	ごはん マーボー豆腐 白菜のサラダ	食パン、グラ ニュー糖、油、バ ター、ごま、砂 糖、片栗粉、米	豆腐、豚ひき 肉、ツナ缶、み そ	白菜、人参、玉ね ぎ、コーン、ねぎ、 生姜	しょうゆ、 酢	牛乳 ★コロコロトースト	
21 （金）	ごはん 鶏だんご汁 おかか和え ふりかけ（じゃこ・昆布・ごま）	里芋、栗粉、 砂糖、ごま、 米	牛乳、かつお節、昆 布、鶏ひき肉、豆 腐、ちりめん、煮干 し、青のり	小松菜、もやし、白 菜、玉ねぎ、人参、 えのきたけ、ねぎ、 生姜	しょうゆ、 酒、塩、み りん	牛乳 牛乳 米菓子	
22 （土）	パン 牛乳	パン	牛乳				
25 （火）	ごはん ちくわ磯辺揚げ ブロッコリーのおかか和え 青梗菜のスープ	小麦粉、油、 米	牛乳、ちくわ、 かつお節、青の り	バナナ、ブロッコ リー、人参、青梗 菜、えのきたけ、ね ぎ	しょうゆ、 みりん、中 華だしの素	牛乳 牛乳 ★バナナ	
26 （水）	味噌ラーメン フルーツ	フランスパン、マヨネーズ、中華めん	焼き豚、卵、なると、煮干し、みそ、粉チーズ、わかめ	柿、もやし、人参、コーン、ねぎ、にんにく、生姜、パセリ粉	鶏がらだし 汁	牛乳 ★チーズラスク	
27 （木）	ごはん コロッケ もやしのごま酢和え 中華スープ	じゃが芋、小麦粉、パン粉、油、グラニュー糖、ごま、バター、砂糖、米	豚ひき肉、牛ひき肉、卵、牛乳	もやし、玉ねぎ、青梗菜、キャベツ、りんご、ミニトマト、人参、ねぎ、コーン、レモン汁	ケチャップ、酢、しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう	牛乳 ★りんごマフィン	
28 （金）	ごはん 豚大根 五色和え フルーツ	春雨、砂糖、ごま、油、米	牛乳、豚肉、ハム、みそ	大根、みかん、人参、もやし、糸こんにゃく、きゅうり、グリーンピース、生姜	しょうゆ、 酢、みり ん、塩	牛乳 牛乳 菓子	
29 （土）	パン 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！

♪だしがとってもおいしいです♪

鶏だんご汁

<材料> 幼児1人分

鶏ひき肉	45g	豆腐	20g
ねぎ	5g	生姜	0.1g
酒	2g	塩	0.1g
片栗粉	5g	白菜	35g
玉ねぎ	25g	里芋	20g
えのきたけ	10g	人参	10g
かつお・昆布・煮干しだし汁	120cc		
薄口しょうゆ	1g	塩	少々

<作り方>

- 1 白菜をざく切り、えのきたけを2cmに切る。
- 2 玉ねぎを薄切り、人参をいちよう切りにする。里芋は皮をむき、輪切りにする。
- 3 鶏ひき肉、豆腐、ねぎのみじん切り、おろし生姜、酒、塩、片栗粉を混ぜる。
- 4 かつお節と昆布、煮干しでだしをとり野菜を煮る。
- 5 4に3を1人3個程度に丸め、加え、蓋をして野菜の水分で煮る。しょうゆと塩で味を調える。

★11月24日は「和食の日」です。
汁物には、煮干しやかつお節からとっただしを使い、天然のうま味を感じられるようにしています。

おいしく感じる理由



おいしさは「糖質」「脂質」「うま味」から感じられます。このうち「うま味」は、昆布やかつお節などでとった「だし」にあり、料理の基本にもなっています。だしをきかせることで塩や砂糖などによる味つけを薄めにする事ができ、素材の味が引き立ちます。一番だしは吸い物や蒸し物のかけ汁に、二番だしはみそ汁や煮物に使います。