

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・午後間食)				間食午前(乳児のみ) 間食午後(★手作り)	行 事
		黄:エネルギーのもとになる	赤:体をつくるものとなる	緑:体の調子を整えるもの	調味料他		
5 (月)	ごはん ビーフカレー マカロニサラダ フルーツ	じゃが芋、マヨ ネーズ、マカロニ、油、米	牛肉、ツナ缶	みかん、玉ねぎ、人 参、コーン、きゅうり、 グリンピース、にんにく、生姜	カレール ウ、塩、こ しょう	牛乳 ピスケット	
6 (火)	ごはん 魚のおろしがけ ブロッコリーサラダ フルーツ	米、油、片栗 粉、小麦粉、 砂糖	白身魚、ちくわ	バナナ、ブロッコ リー、大根、人参、玉 ねぎ、かぶ、大根葉、 かぶの葉	しょうゆ、 酢、みりん、 コンソメ、 塩、こしょう	牛乳 ★七草かゆ	
7 (水)	チャーシュー麺 フルーツ	ごま油、中華 めん	牛乳、卵、焼き 豚、煮干し	みかん、もやし、 キャベツ、人参、 ねぎ、コーン	しょうゆ、 中華だしの 素、塩、こ しょう	牛乳 牛乳 芋けんぴ	
8 (木)	ごはん 牛肉とごぼうの炒め煮 小松菜のかつお和え 田作り	さつまいも、 砂糖、油、ご ま、米	豆腐、牛肉、油 揚げ、いわし、 かつお節	白菜、玉ねぎ、小松菜、 りんご、人参、えのきた け、糸こんにゃく、ねぎ、 ごぼう、レーズン	しょうゆ、 酢、酒	牛乳 ★フルーツきんとん	
9 (金)	ごはん 鶏肉の竜田揚げ コールスローサラダ みそ汁	片栗粉、油、 マヨネーズ、 砂糖、米	牛乳、かつお 節、鶏肉、みそ、 ハム、わかめ	ブロッコリー、玉ね ぎ、人参、キャベツ、 きゅうり、コーン、 生姜	酒、しょう ゆ、酢、塩	牛乳 牛乳 あられ	
10 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳			パン	
13 (火)	ごはん 魚のホイル焼き 豚汁 正月・紅白なます	食パン、マヨ ネーズ、砂糖、 バター、米	かつお節、昆布、 白身魚、豚肉、み そ、脱脂粉乳	玉ねぎ、大根、人 参、りんご、しめじ、 ねぎ、レモン汁	酢、しょう ゆ	牛乳 ★アップルトースト	
14 (水)	ピラフ キッズナゲット パスタサラダ ミニゼリー	ミニゼリー、ス パゲティ、片栗 粉、マヨネー ズ、油、米	牛乳、鶏ひき 肉、豆腐、鶏肉、 ハム	ブロッコリー、玉ね ぎ、きゅうり、キャベ ツ、人参、にんにく、 生姜、パセリ粉	ケチャッ プ、塩、コ ンソメ、こ しょう	牛乳 牛乳 ★ケーキ	
15 (木)	ごはん コロッケ ブロッコリーのごま和え スープ	じゃが芋、小麦 粉、パン粉、 油、砂糖、バ ター、ごま、米	牛乳、豚ひき 肉、牛ひき肉、 豆腐、ちくわ	玉ねぎ、ブロッコ リー、バナナ、人 参、キャベツ	ケチャッ プ、 しょうゆ、コ ンソメ、酢、 塩、こしょう	牛乳 牛乳 ★豆腐入りバナナパン	
16 (金)	ごはん 野菜のキツシユ サラダ フルーツ	さつまいも、食 パン、バター、 砂糖、油、米	卵、豆乳、鶏ひ き肉、チーズ、 ベーコン	野菜ジュース、ブロッコ リー、玉ねぎ、みかん、ほう れん草、りんご、人参、しめ じ、コーン	酢、コンソ メ、 しょう ゆ、 塩、こ しょう	牛乳 野菜ジュース せんべい	
17 (土)	きな粉トースト 牛乳	食パン、マ ーガリン、砂糖	牛乳、きな粉			きな粉トースト	
19 (月)	ごはん マーボー豆腐 大根サラダ フルーツ	さつまいも、砂 糖、油、ごま 油、片栗粉、米	豆腐、豚ひき 肉、ツナ缶、き な粉、みそ	大根、バナナ、人 参、青梗菜、玉ねぎ、水 菜、椎茸、にんにく、 生姜	しょうゆ、 酢、酒、塩	牛乳 ★さつまきな粉	
20 (火)	ごはん 鰯の竜田揚げ ごま酢和え オニオンスープ	片栗粉、油、 ごま、砂糖、 米	牛乳、鰯、かま ぼこ	白菜、玉ねぎ、も やし、人参、椎茸、 生姜、パセリ粉	しょうゆ、 酢、酒、みり ん、コンソ メ、塩	牛乳 牛乳 米菓子	
21 (水)	きのこカレーうどん フルーツ	ホットケーキ 粉、グラニュー 糖、油、片栗 粉、うどん	かつお節、豚 肉、油揚げ、煮 干し	りんご、玉ねぎ、バ ナナ、ねぎ、人 参、椎茸、えのきた け、オレンジ ジュース	しょうゆ、 みりん、 塩、カレー 粉	牛乳 ★オレンジバナナボール	
22 (木)	ごはん 高野豆腐の煮物 春雨の酢の物 フルーツ	じゃが芋、白玉 粉、上新粉、砂 糖、春雨、三温 糖、片栗粉、米	鶏肉、豆腐、高野 豆腐、きな粉、煮 干し、かつお節、 わかめ	玉ねぎ、バナナ、人 参、きゅうり、コ ーン、グリンピース、 干椎茸	しょうゆ、 酢、塩	牛乳 ★団子 (みたらし・きなこ)	

*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、ご了承ください。

*食育の視点から、子どもの「食を営む力」の基礎を培うことを目的に、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8年1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) 間食午後(★手作り)	行 事
		黄:エネルギーのもとになる	赤:体をつくるものとなる	緑:体の調子を整えるもの	調味料他		
23 (金)	ごはん お好み焼き風ハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ	じゃが芋、パン 粉、マヨネーズ、油、米	牛乳、豚ひき肉、 牛ひき肉、豆腐、 かつお節、わか め、青のり	玉ねぎ、もやし、きゅ うり、人参、青梗菜、 キャベツ、えのきた け、コーン	ソース、ケ チャップ、コ ンソメ、塩、 こしょう	牛乳 牛乳 サブレ	
24 (土)	パン 牛乳		パン	牛乳			
26 (月)	ごはん クリームシチュー もやしの和え物 フルーツ	じゃが芋、 油、ごま、砂 糖、米	鶏肉、ちくわ、 ワインナー	人参、玉ねぎ、もや し、ブロッコリー、み かん、きゅうり、コー ン	しょうゆ、シ チュールウ、ク ラッカー、マシュ マロ	牛乳 ★マシュマロサンド	
27 (火)	ごはん いわしのかば焼き 五目みそ汁 フルーツ	里芋、片栗 粉、油、ごま、 砂糖、米	牛乳、かつお 節、いわし、み そ、油揚げ	大根、バナナ、白 菜、人参、ねぎ、 生姜	みりん、 酒、しょう ゆ	牛乳 牛乳 かりんとう	
28 (水)	チャンポンラーメン フルーツ	ぎょうざの皮、 油、片栗粉、ご ま油、中華めん	豚肉、えび、ウ インナー、チー ズ、煮干し	みかん、玉ねぎ、キ ャベツ、青梗菜、もや し、人参、椎茸、ピ ーマン、ねぎ	ケチャップ、 しょうゆ、コ ンソメ	牛乳 ★バリバリピザ	
29 (木)	ごはん 筑前煮 カレーマヨ和え フルーツ	里芋、さつまい も、ホットケーキ 粉、バター、砂糖、 マヨネーズ、油、米	牛乳、鶏肉、か つお節	ブロッコリー、バナナ、人 参、大根、ごぼう、きゅう り、糸こんにゃく、れんこん、 コーン、グリンピース	しょうゆ、 酒、みりん、 カレー粉、塩	牛乳 牛乳 ★さつま芋ホットケーキ	
30 (金)	ごはん ささみの磯部揚げ じゃが芋きんぴら 豆腐みそ汁	じゃが芋、小麦 粉、油、ごま、 ごま油、砂糖、 米	飲むヨーグルト、かつ お節、昆布、ささ身、 豆腐、ちくわ、みそ、 油揚げ、青のり	人参、玉ねぎ、糸 こんにゃく	酒、みり ん、しょう ゆ、塩、こ しょう	牛乳 飲むヨーグルト 菓子	
31 (土)	おにぎり 牛乳		米	牛乳			

♪好評レシピ♪ ~作りませんか~

給食目標
楽しく食べて♪
からだの中から元気になろう！



ご家庭でもおせち料理を



お正月に食べるおせち料理は、日本独自の食文化です。年の初めに家族そろって食べる手作りの味は、子どもたちの心にいつもでも残るもの。最近では市販品も増えていますが、ご

家庭や地域ならではのおせちの味をお子さまに伝えられたらいいですね。

栗きんとんや黒豆、紅白なますなどは、子どもにも人気のあるメニューです。

田作り(4人分)★材料と作り方★

かたくちいわし(乾燥)…20g
砂糖………大さじ1(9g)
しょうゆ………小さじ半分(3g)
水………小さじ半分(2.5g)
いりごま………大さじ1

- ①かたくちいわしをフライパンに入れ、弱火で約10分炒る。
- ②砂糖、しょうゆ、水を混ぜ合わせ、火にかける。
全体に大きな泡が出たら火を止める。
- ③2に1を入れ、からめる。
- ④3にごまを入れて和える。

