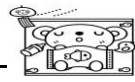


令和8年7月



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 (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、 ウイナー、さば 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	
2 (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、砂糖、麩、パ 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	
3 (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	
4 (土)	おにぎり 牛乳	米	牛乳				
6 (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、小麦粉、ご ま、砂糖	かつお節、牛肉、 ツナ缶、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、枝豆、コー ン、グリーンピース	ハヤシルウ、 ケチャップ、 酢、酒、塩、 こしょう	牛乳 ★枝豆しらすご飯	
7 (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、大豆 水煮、ウイナー、 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	
8 (水)	焼きそば オニオンスープ	油、焼きそば めん	牛乳、豚肉、か つお節、青のり	玉ねぎ、キャベ ツ、バナナ、もや し、人参、ピーマ ン、豆苗	ソース、 しょうゆ、 コンソメ、 塩	牛乳 牛乳 ★フルーツ	
9 (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、生姜、グリーンピース	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	
10 (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	
11 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
13 (月)	ごはん 豆腐のつくね焼き もやしの和え物 スープ	パン粉、ご ま、砂糖、油、 米	豆腐、鶏ひき 肉、かにかまぼ こ、ひじき	もやし、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	
14 (火)	ごはん 白身魚のレモン風味 小松菜のごま和え(コーン) とうがんみそ汁	砂糖、わらび 餅粉、片栗粉、 油、ごま、米	白身魚、油揚げ、 きな粉、煮干し、みそ	ミニトマト、小松 菜、とうがん、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	
15 (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	
16 (木)	ごはん 鶏のから揚げ キャベツの昆布サラダ みそ汁(かぼちゃ・チンゲン菜)	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	
17 (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)	

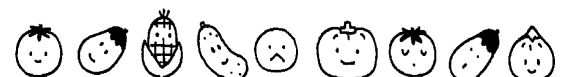
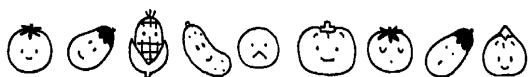
*3歳以上児は副食給食(おかずのみ)です。ご飯が必要な日は日付に○をつけています。

*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。

*園での食事を通じ、こどもたちの「食べる力」の基礎を育むことを大切にしています。旬を楽しみます。

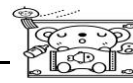
*食事は、主食・主菜・副菜・汁物をバランスよく組み合わせ、間食でも必要な栄養素を補います。



令和8年7月

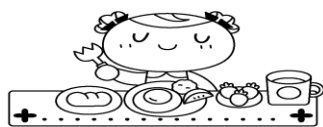


献立表



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 (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			
21 (火)	ごはん 魚のさっくり揚げ 野菜のひじき和え みそ汁(玉ねぎ・油あげ)	ホットケーキ 粉、小麦粉、 油、砂糖、片栗 粉、米	昆布、あじ、ヨーグ ルト、みそ、油揚 げ、ひじき、かつお 節	ブロッコリー、玉 ねぎ、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	
22 (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、パナ 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	
23 (木)	ごはん 鶏肉の南蛮漬け かぼちゃのオーブン焼き すまし汁	油、砂糖、 麩、米	牛乳、かつお 節、昆布、鶏 肉、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	
24 (金)	ごはん 夏野菜たっぷりつくね きゅうりとキャベツのごま和え ズッキーニのみそ汁	油、ごま、砂 糖、片栗粉、 米	煮干し、かつお 節、昆布、豆腐、 鶏ひき肉、みそ、 油揚げ	野菜ジュース、玉ねぎ、 キャベツ、きゅうり、人参、 かぼちゃ、ズッキーニ、 ピーマン、なす、えのきた け	しょうゆ、 みりん	牛乳 野菜ジュース ビスケット	
25 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
27 (月)	ごはん 鶏肉のレモン和え 3色ナムル みそ汁	油、片栗粉、 砂糖、ごま 油、米	鶏肉、わかめ、 油揚げ、みそ	玉ねぎ、もやし、 青梗菜、人参、レ モン汁	しょうゆ、 みりん、塩	牛乳 クッキー	
28 (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、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	
29 (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 おかき	
30 (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	牛乳 ★すいか	
31 (金)	ごはん ゴーヤチャンプルー バンサンスウ	春雨、砂糖、 片栗粉、油、 ごま油、米	牛乳、豆腐、豚 肉、かにかまぼ こ、かつお節	人参、青梗菜、 きゅうり、もやし、 にがうり	鶏がらだ し、しょう ゆ、酢、塩	牛乳 牛乳 菓子	



給食年間目標

「楽しく食べてからだの中から元気になろう」

バンサンスウ～人気レシピを紹介します！～(幼児1人分)

<材料>

春雨	5g
きゅうり	15g
にんじん	15g
もやし	10g
かにかまぼこ	8g
酢	2g
砂糖	0.8g
しょうゆ	1.4g
ごま油	少々
塩	少々

中国風の春雨サラダです。

錦糸卵やハムを加えてもおいしいです！



<作り方>

- 1 にんじん、きゅうり、もやしは4cm長さの千切りにする。
にんじんは水から沸騰後、3分ほど茹でる。
もやしも茹でておく。水気はしぼっておく。
- 2 かにかまぼこは4cm長さに切り、ほぐして湯通しする。
- 3 春雨は熱湯で15分ほど茹で、水にとって冷まし、水気を
しぼって3cm長さに切る。
- 4 ボウルに調味料を合わせ材料を加えて和える。
冷蔵庫で冷やす。

※材料はすべて水気を絞って冷ましておきます。