

令和8年9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 さばの竜田揚げ きゅうりとトマトのさっぱり和え 豆腐みそ汁	片栗粉、油、 砂糖、米	牛乳、かつお節、 昆布、鯖、豆腐、み そ、油揚げ、わかめ	かぼちゃ、きゅう り、トマト、ねぎ、 コーン、生姜	しょうゆ、 酢、酒、 塩、みりん	牛乳 牛乳 クラッカー	
② (水)	なすの肉味噌スパゲティ ミニトマト フルーツ	小麦粉、三温糖、 油、ごま油、砂糖、 スパゲティ、マー マレード	牛乳、豚ひき肉、 豆乳、みそ、きな 粉、チーズ	バナナ、なす、玉ねぎ、 ミニトマト、人参、コー ン、ねぎ、レーズン、生 姜、にんにく	しょうゆ、 酒、塩	牛乳 牛乳 ★ビスコッティ	
③ (木)	ごはん 切干大根のかき揚げ きつねサラダ トマト	食パン、小麦 粉、マヨドレ、 油、ごま、米	ツナ缶、かにかま ぼこ、チーズ、油 揚げ、さくらえび	トマト、もやし、玉ね ぎ、人参、きゅうり、 切干大根、コーン	しょうゆ、 塩	牛乳 ★ツナチーズパン	
④ (金)	ごはん おいものハンバーグ 小松菜のおかかあえ 豆腐みそ汁	じゃが芋、パン 粉、油、片栗 粉、砂糖、米	豚ひき肉、豆腐、 かつお節、昆布、 煮干し、みそ、わか め	野菜ジュース、玉ね ぎ、小松菜、キャベ ツ、人参、ねぎ	しょうゆ、 みりん、 塩、こしょ う	牛乳 野菜ジュース パイ	
⑤ (土)	おにぎり 牛乳	米	牛乳				
⑦ (月)	ごはん ビーフカレー カリカリサラダ	じゃが芋、砂 糖、油、コーン フレーク、米	牛肉、ツナ缶	オレンジジュース、玉ねぎ、 キャベツ、人参、きゅうり、 りんご、みかん缶、コーン、 グリーンピース、にんにく、生 姜	カレールウ、 酢、塩、こ しょう、ア ガー	牛乳 ★つぶつぶミカンゼリー	
⑧ (火)	ごはん いわしのかば焼き風 きゅうりと人参のさっぱり和え フルーツ	片栗粉、油、 砂糖、ごま、 米	いわし	きゅうり、バナ ナ、トマト、人参、 生姜	しょうゆ、酒、み りん、酢、塩、こ しょう、クラッ カー、マシュマ ロ	牛乳 ★マシュマロサンド	
⑨ (水)	焼きそば 豆腐スープ	油、焼きそば めん	牛乳、豚肉、豆 腐、かつお節、わ かめ、青のり	キャベツ、玉ね ぎ、もやし、人参、 ピーマン、ねぎ	ソース、中 華だし、塩	牛乳 牛乳 ビスケット	
⑩ (木)	ごはん マーボーなす 春雨の酢の物 フルーツ	春雨、砂糖、 油、片栗粉、 ごま油、米	牛乳、豆腐、豚ひ き肉、かにかま ぼこ、みそ	なす、オレンジ、人 参、玉ねぎ、きゅう り、コーン、ねぎ、生 姜、にんにく	酒、酢、 しょうゆ	牛乳 牛乳 サブレ	
⑪ (金)	ごはん ポークビーンズ チンゲンサイの和え物	じゃが芋、砂 糖、油、米	牛乳、豚肉、ゆ で大豆、ツナ缶	青梗菜、玉ねぎ、人 参、もやし、トマト缶、 コーン、にんにく、パ セリ粉	ケチャップ、 しょうゆ、 酒、みりん、 コンソメ、塩	牛乳 牛乳 ポップコーン	
⑫ (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
⑭ (月)	ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきとじゃが芋の煮物 フルーツ	じゃが芋、砂 糖、油、米	豚肉、牛乳、生ク リーム、油揚げ、煮 干し、ひじき	オレンジジュース、玉 ねぎ、キャベツ、オレ ンジ、人参、グリーン ピース、生姜	しょうゆ、み りん、酒、コ ンソメ、ア ガー	牛乳 ★ハバロア	
⑮ (火)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き さつまいもの煮物 すまし汁	さつまいも、 砂糖、油、バ ター、米	牛乳、かつお節、 昆布、鯖、みそ、油 揚げ、わかめ	キャベツ、玉ね ぎ、人参、しめじ	みりん、酒、 しょうゆ、 塩、こしょう	牛乳 牛乳 かりんとう	
⑯ (水)	夕焼けご飯 フルーツ ナゲット トマト わかめとコーンのサラダ	片栗粉、油、 砂糖、米	牛乳、豆腐、鶏ひ き肉、鶏肉、ちりめ ん、かつお節、わか め	バナナ、人参、ミニト マト、キャベツ、玉ね ぎ、きゅうり、コー ン、にんにく、生姜	酢、酒、しょ うゆ、塩、こ しょう	牛乳 牛乳 ★ケーキ	
⑰ (木)	ごはん 八宝菜 じゃがいもとじゃこの揚げ煮 フルーツ	じゃが芋、片 栗粉、砂糖、 油、ごま油、ご ま、米	豚肉、えび、ち りめん	ぶどうジュース、青梗 菜、玉ねぎ、オレン ジ、白菜、人参、椎 茸、にんにく、生姜	しょうゆ、み りん、中華だ し、塩、こしょ う、アガー	牛乳 ★ぶどうゼリー	

*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○がついています。

*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、旬を大切にしています。

*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。





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:体をつくるもとになる	緑:体の調子を整えるもの	調味料他		
18 (金)	ごはん お好み焼き風ハンバーグ きゅうりの酢の物 スープ	パン粉、砂糖、油、米	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、豆腐、豆乳、ちりめん、かつお節、わかめ、青のり	玉ねぎ、大根、きゅうり、もやし、キャベツ、人参	ケチャップ、ソース、しょうゆ、酢、コンソメ、塩、こしょう	牛乳 牛乳 クッキー	
19 (土)	イタリアンスパゲティ 牛乳	油、スパゲティ	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		
24 (木)	ごはん ジャンボシューマイ 野菜のごま和え スープ	さつまいも、米、砂糖、もち米、片栗粉、ごま油、ごま	鶏ひき肉、えび、ちくわ、小豆、きな粉	キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参、椎茸、グリンピース、生姜、きゅうり	しょうゆ、酒、オイスターソース、コンソメ、塩、こしょう	牛乳 ★おはぎ	
25 (金)	ごはん 豚大根 ほうれん草ともやしのごま和え フルーツ	さつまいも、白玉粉、砂糖、油、ごま、小麦粉、ごま油、米	豚肉、豆腐、ちくわ、みそ、わかめ、煮干し、きな粉	大根、オレンジ、もやし、ほうれん草、人参、糸こんにゃく、コーン	しょうゆ、みりん、塩	牛乳 ★月見団子	
26 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
28 (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	牛乳、鶏肉、油揚げ、みそ、わかめ、煮干し	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 牛乳 あられ	
29 (火)	ごはん さばのみそ煮 小松菜のごま和え けんちん汁	小麦粉、油、砂糖、ごま油、ごま、米	鯖、豆腐、牛乳、煮干し、油揚げ、みそ	りんご、小松菜、大根、人参、ねぎ、ごぼう、生姜	しょうゆ、酒、塩	牛乳 ★りんごケーキ	
30 (水)	チャンポンラーメン フルーツ	ごま油、片栗粉、中華めん	牛乳、豚肉、なると、煮干し	バナナ、玉ねぎ、キャベツ、もやし、人参、青梗菜、椎茸、ねぎ	しょうゆ、みりん、コンソメ	牛乳 牛乳 ビスケット	



食育クイズ

Q こども茶碗一杯(約100g)のご飯には約何粒のお米が入っているでしょうか？

- ① 300粒 ② 1000粒 ③ 2000粒



A 正解は ③ 2000粒

こども茶碗一杯には約2000粒のお米が入っています。
味わってよくかんで大切に食べましょう。

成長に応じて、お茶碗のサイズを検討しましょう。

パクパクレシピ♪「おいものハンバーグ」

人気メニューです！！

【幼児1人分】

＜材料＞	
じゃがいも	30g
豚ひき肉	45g
玉ねぎ	20g
塩	0.2g
こしょう	少々
パン粉	3.5g
油	2g
かつお・昆布だし	20g
砂糖	0.5g
しょうゆ	2g
みりん	2g
片栗粉	2g



＜作り方＞

- ① じゃがいもは皮をむき、茹でて粗くつぶす。
- ② 玉ねぎは皮をむきみじん切りにし、油で炒める。
- ③ 豚ひき肉、玉ねぎ、塩、こしょう、パン粉をこねてから①のじゃがいもを加えて成型して焼く。
- ④ 鍋にだし、砂糖、しょうゆ、みりんを煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつけ和風あんを作り、ハンバーグにかける。