

令和8年10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 (木)	ごはん 肉団子のあんかけ マカロニサラダ フルーツ	マヨドレ、マカロニ、パン粉、片栗粉、油、砂糖、米	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶	人参、玉ねぎ、オレング、青梗菜、きゅうり、キャベツ、ねぎ、生姜	しょうゆ、酢、酒、塩、こしょう	牛乳 牛乳 あられ	
② (金)	ごはん さつまいもと鶏肉の和風炒め 小松菜のナムル	さつまいも、油、ごま、砂糖、片栗粉、ごま油、米	牛乳、鶏肉	玉ねぎ、人参、小松菜、もやし、コーン	しょうゆ、みりん、酒、塩	牛乳 牛乳 せんべい	
3 (土)	おにぎり 牛乳 	米	牛乳				
⑤ (月)	ごはん 大豆のキーマカレー きゅうりとじゃこの酢の物 フルーツ	強力粉、油、バター、砂糖、粉糖、米	鶏ひき肉、大豆水煮、牛乳、ちりめん	玉ねぎ、きゅうり、オレング、人参、トマト缶、ピーマン、椎茸、コーン、にんにく、生姜	カレーパウダー、しょうゆ、酢、しょうゆ、塩、ドライインスタント、ココア	牛乳 ★うさぎパン	
⑥ (火)	ごはん 白身魚の照り焼き 豚汁(秋・さつまいも) キャベツのおかか和え	米、さつまいも、砂糖	飲むヨーグルト、かつお節、昆布、白身魚、豚肉、みそ、かつお節	キャベツ、人参、系こんにゃく、ねぎ、ごぼう、えのきたけ、椎茸	しょうゆ、酒、みりん	牛乳 飲むヨーグルト クッキー	
7 (水)	きつねうどん フルーツ	ホットケーキ粉、バター、砂糖、うどん	かつお節、昆布、油揚げ、卵、かまぼこ、ヨーグルト、わかめ	バナナ、人参、りんご、ねぎ	しょうゆ、みりん、塩	牛乳 ★アップルヨーグルトケーキ	
⑧ (木)	ごはん タンドリーチキン みそけんちん汁 さっぱりお浸し	さといも、油、砂糖、米	牛乳、鶏肉、豆腐、ヨーグルト、ちくわ、みそ、煮干し	キャベツ、人参、大根、きゅうり、ねぎ、ごぼう、レモン汁、にんにく、生姜	ケチャップ、しょうゆ、塩、カレー粉	牛乳 牛乳 おかき	
⑨ (金)	ごはん 牛肉とごぼうのきんぴら 白菜とコーンのサラダ クリームスープ	じゃが芋、油、砂糖、ごま、ごま油、米	牛乳、牛肉、ウインナー	白菜、人参、キャベツ、しらたき、ごぼう、コーン	しょうゆ、みりん、酢、塩、こしょう、シチューパウダー	牛乳 牛乳 米菓子	
10 (土)	パン 牛乳 	パン	牛乳				
⑬ (火)	ごはん 鮭のチーズ焼き ひじきの五目煮 みそ汁	油、砂糖、米	かつお節、昆布、飲むヨーグルト、鮭、豆腐、大豆、みそ、油揚げ、チーズ、ひじき、わかめ、煮干し	玉ねぎ、系こんにゃく、人参、えのきたけ、ねぎ、しめじ、ピーマン	ケチャップ、酒、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 飲むヨーグルト ビスケット	
14 (水)	焼きそば わかめスープ	春巻きの皮、油、麩、小麦粉、砂糖、焼きそばめん	豚肉、かつお節、わかめ、青のり	もやし、バナナ、人参、玉ねぎ、キャベツ、りんご、レーズン	ソース、酒、中華だしの素、塩、こしょう	牛乳 ★バナナのおやつ春巻き	
⑮ (木)	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き 粉ふきいも みそ汁	じゃが芋、ホットケーキ粉、砂糖、マヨドレ、油、米	かつお節、昆布、鶏肉、ヨーグルト、油揚げ、みそ	玉ねぎ、白菜、しめじ、人参、えのきたけ、パセリ粉	しょうゆ、塩	牛乳 ★ヨーグルト蒸しパン	
⑯ (金)	ごはん スイートポテトコロケ もやしのごま酢和え	さつまいも、パン粉、小麦粉、油、ごま、砂糖、米	牛乳、豚ひき肉、かにかまぼこ	もやし、玉ねぎ、ミニトマト、人参、きゅうり、コーン	しょうゆ、酢、塩、こしょう	牛乳 牛乳 かりんとう	
17 (土)	のりじゃこトースト 牛乳 	食パン、マヨドレ	牛乳、しらす干し、のり				
⑲ (月)	ごはん ハヤシライス 中華おひたし	じゃが芋、油、ごま、ごま油、米	牛肉、ちくわ	玉ねぎ、人参、キャベツ、小松菜、もやし、しめじ、グリーンピース、きゅうり	ハヤシパウダー、しょうゆ、酢、しょうゆ、玄米フレーク、マシュマロ	牛乳 ★玄米フレークスナック	

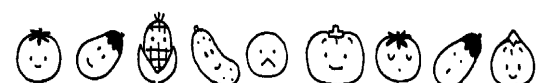
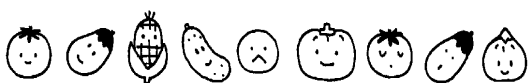
*3歳以上児は副食給食(おかずのみ)です。ご飯が必要な日は日付に○がついています。

*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）	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 (火)	ごはん あじの南蛮漬け みそ汁 きゅうりのごま和え	片栗粉、油、グラニュー糖、砂糖、ごま、米	あじ、かつお節、昆布、油揚げ、煮干し、みそ	きゅうり、玉ねぎ、人参、トマト、かぼちゃ	しょうゆ、酢、酒、パイ皮	牛乳 ★シュガーハイ	
21 (水)	さつま芋ごはん(具) フルーツ 豚かつ ブロッコリー マカロニサラダ	さつまいも、マヨドレ、マカロニ、パン粉、油、小麦粉、ごま、米	牛乳、豚肉、ツナ水煮缶	ブロッコリー、バナナ、きゅうり、人参	ケチャップ、塩、こしょう	牛乳 牛乳 ★ケーキ	
22 (木)	ごはん 肉豆腐 ちりめん和え	小麦粉、砂糖、麩、油、強力粉、ごま、バター、米	豆腐、牛肉、油揚げ、牛乳、クリームチーズ、ちりめん、わかめ	白菜、人参、玉ねぎ、きゅうり、ねぎ、ごぼう、えのきたけ	しょうゆ、酢、みりん	牛乳 ★クリームチーズドーナツ	
23 (金)	ごはん なす入りつくね インディアンサラダ フルーツ	スパゲティ、マヨドレ、パン粉、油、砂糖、米	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、ツナ水煮缶、おから	玉ねぎ、バナナ、なす、キャベツ、人参、生姜	しょうゆ、酒、みりん、塩、カレー粉、こしょう	牛乳 牛乳 あられ	
24 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				
26 (月)	ごはん クリームシチュー カリカリサラダ	じゃが芋、ホットケーキ粉、油、コーンフレーク、バター、砂糖、米	鶏肉、ツナ水煮缶、牛乳、チーズ	玉ねぎ、人参、キャベツ、かぼちゃ、りんご、しめじ、きゅうり、グリーンピース、レーズン	酢、しょうゆ、シチュールウ	牛乳 ★りんごのガレット	
27 (火)	ごはん 魚のムニエル きんぴらごぼう コンソメスープ	さつまいも、小麦粉、ごま油、ごま、バター、油、砂糖、米	牛乳、鮭、ちくわ	人参、ごぼう、ミニトマト、しらたき、えのきたけ、グリーンピース、パセリ粉	しょうゆ、塩、コンソメ、こしょう	牛乳 牛乳 サブレ	
28 (水)	みそラーメン フルーツ	ぎょうざの皮、油、ごま、中華めん	焼き豚、卵、なると、煮干し、ウインナー、チーズ、みそ、わかめ	バナナ、もやし、人参、コーン、ピーマン、ねぎ、にんにく、生姜	ケチャップ、鶏がらだし	牛乳 ★バリバリピザ	
29 (木)	ごはん ポークチャップ 白菜とコーンのごまサラダ クリームスープ	小麦粉、砂糖、油、ごま、ごま油、米	豚肉、牛乳、脱脂粉乳、ウインナー	玉ねぎ、白菜、キャベツ、かぼちゃ、ピーマン、しめじ、コーン、人参、レーズン	ケチャップ、ソース、しょうゆ、酢、塩、こしょう、シチュールウ	牛乳 ★パンプキンマフィン	
30 (金)	ごはん 鶏肉と高野豆腐の煮物 ほうれん草のごま和え かぼちゃのみそ汁	じゃが芋、砂糖、ごま、米	鶏肉、高野豆腐、煮干し、油揚げ、みそ、かつお節	玉ねぎ、ほうれん草、人参、かぼちゃ、キャベツ、コーン、えのきたけ、グリーンピース、干椎茸	しょうゆ	牛乳 菓子	
31 (土)	パン 牛乳	パン	牛乳				

給食目標

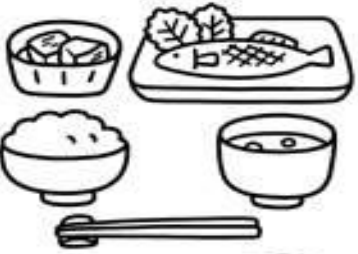
楽しく食べて♪

からだの中から元気になろう！



新米で日本型の食事

新米が収穫され、お米がおいしい季節です。日本人の主食であるお米は、パンに比べ腹持ちがよく、たんぱく質やミネラルも豊富です。どのようなおかずとも相性がよいので、栄養バランスのとれた献立を作りやすくなります。様々な食材を組み合わせ、ごはん、汁物、主菜、副菜と「4つのおさら」が並ぶ、日本型の食事を見直しましょう。



パクパクレシピ♪「バナナのおやつ春巻」

【幼児1人分】

<材料>

小麦粉	2g	春巻きの皮	15g
水	2g	レーズン	2g
バナナ	30g	水	20g
りんご	10g	砂糖	0.5g
		油	4g

<作り方>

① りんごは4等分にして5mm厚さに切る。鍋にりんごとレーズン、水、砂糖を入れて中火にかけ汁気なくなるまで煮て粗熱を取る。

② バナナはつぶしておく。

③ 春巻きの皮に1と2をのせて巻き、巻き終わりに水溶き小麦粉をつけてとじる。

④ クッキングシートに並べ表面に油をぬり180℃に予熱したオーブンで10分程度焼き、裏返して10分焼く。

★油で揚げてもおいしいです。親子で楽しく作ってください♪