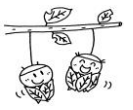
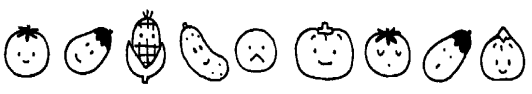
令和８年１１月　献　立　表

福知山市こども家庭部幼保支援課

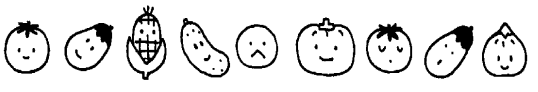
日／曜	献立名	材料名（昼食・午後間食） 黄：エネルギーのもとになる	赤：体をつくるもとになる	緑：体の調子を整えるもの	調味料他	間食午前（乳児のみ） 間食午後（★手作り）	行事
②（月）	ごはん 白身魚のもみじ焼き カレーキャベツ さつま汁	さつまいも、ホットケーキ粉、小麦粉、砂糖、マヨドレ、油、米	白身魚、牛乳、鶏肉、みそ、煮干し、きな粉	キャベツ、白菜、玉ねぎ、人参、大根、ねぎ	酒、コンソメ、塩、カレー粉	牛乳 ★きなこケーキ	
４（水）	焼きそば フルーツ	油、焼きそばめん	牛乳、豚肉、かつお節、青のり	キャベツ、柿、玉ねぎ、もやし、人参、ピーマン	ソース、塩	牛乳 牛乳 サブレ	
⑤（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	オレンジ、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	
⑥（金）	ごはん 筑前煮 もやしのごま酢あえ 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	もやし、バナナ、人参、大根、ごぼう、糸こんにゃく、れんこん、グリンピース、干椎茸	しょうゆ、酢、みりん、酒	牛乳 牛乳 せんべい	
７（土）	おにぎり 牛乳 	米	牛乳				
⑨（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、ツナ水煮缶	玉ねぎ、大根、人参、もやし、コーン、きゅうり、グリンピース、にんにく、生姜	カレールウ、酢、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 あられ	
⑩（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)	
11（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、マヨドレ、油、米	牛乳、鶏肉、かつお節、昆布、ツナ水煮缶、ちくわ、油揚げ	ブロッコリー、人参、きゅうり、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	
⑫（木）	ごはん おでん フルーツ	じゃが芋、米、ごま、砂糖、ごま油	鶏肉、厚揚げ、卵、ちくわ、煮干し、昆布	大根、バナナ、人参、大根の葉	みりん、しょうゆ	牛乳 ★菜飯おにぎり	
⑬（金）	ごはん 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、かにかまぼこ	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	
14（土）	パン 牛乳 	パン	牛乳				
⑯（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	乳むヨーグルト、鶏肉、ツナ缶	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 飲むヨーグルト ビスケット	
⑰（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	かぼちゃ、オレンジ、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	
18（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、マヨドレ、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、塩、玄米フレーク、マシュマロ	牛乳 ★玄米フレークスナック	
19（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、ツナ水煮缶、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	

＊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〇がついています。
＊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。









令和８年１１月　献　立　表

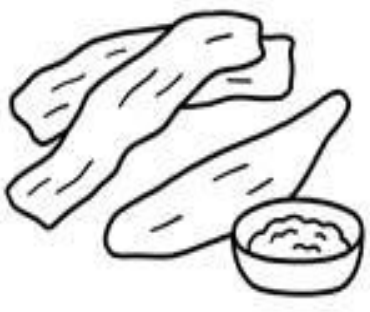
福知山市こども家庭部幼保支援課

日／曜	献立名	材料名（昼食・午後間食） 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	間食午前（乳児のみ） 間食午後（★手作り）	行事
20（金）	ごはん 鶏だんご汁 おかか和え ふりかけ(昆布･ごま)	里芋、片栗粉、ごま、砂糖、米	牛乳、かつお節、昆布、鶏ひき肉、豆腐、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	
21（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		
24（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、片栗粉、米	牛乳、ちくわ、豆腐、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	牛乳 牛乳 ★バナナ	
25（水）	味噌ラーメン フルーツ	フランスパン、マヨドレ、中華めん	卵、焼き豚、なると、煮干し、みそ、チーズ、わかめ	みかん、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	牛乳 ★チーズラスク	
26（木）	ごはん コロッケ もやしのごま酢和え	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、かぼちゃ、りんご、青梗菜、キャベツ、人参、コーン、レモン汁	ケチャップ、酢、しょうゆ、塩、こしょう	牛乳 ★りんごマフィン	
27（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、ツナ水煮缶、みそ	大根、みかん、人参、もやし、糸こんにゃく、きゅうり、グリンピース、生姜	しょうゆ、酢、みりん、塩	牛乳 牛乳 菓子	
28（土）	パン 牛乳  	パン	牛乳				
30（月）	ごはん 鶏肉の変わり焼き けんちん汁 フルーツ	さつまいも、ホットケーキ粉、パン粉、ごま油、砂糖、米	かつお節、豆腐、鶏肉、あん、豆乳、油揚げ、昆布、チーズ	オレンジ、大根、人参、ごぼう、ねぎ、しめじ、パセリ粉	しょうゆ、みりん、塩	牛乳 ★どら焼き	

給食目標
楽しく食べて♪
からだの中から元気になろう！



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ことができ、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。

♪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、人参をいちょう切りにする。
　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。