



令和5年 4月給食献立表 ~ げんきメニュー ~



宇陀市子ども未来課



毎月19日は、「食育の日」と「うだ育児の日」です！

★ 手作りおやつ

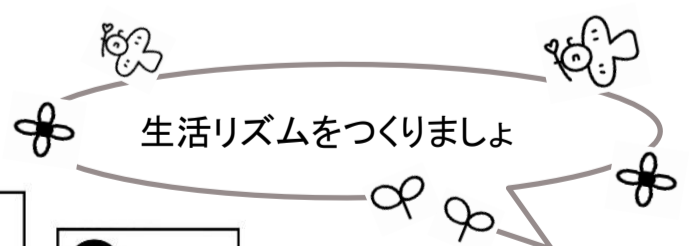
日曜日	献立名	ざいりょう				10時のおやつ/3時のおやつ	
		赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	その他	献立名	ざいりょう
		魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類			
1 土	ささみ野菜丼 アレルギーなしゼリー	ささみ	キャベツ,玉葱,人参,むき身えだまめ	米,砂糖 アレルギーなしゼリー	しょうゆ,酒,出汁	牛乳 サクッとあられ 牛乳 豆乳クッキー	牛乳 サクッとあられ 牛乳 豆乳クッキー
3 月	弁 当 の 日					牛乳 ボーロ 牛乳 ひとくちしょうゆせん	牛乳 かぼちゃボーロ 牛乳 ひとくちしょうゆせん
4 火	チキンライス ツナサラダ ウインナーとアスパラのスープ りんご	鶏肉 ツナフレーク ウインナー	人参,ピーマン,玉葱 きゅうり,キャベツ 玉葱,白菜,アスパラガス りんご	米,油 和風ドレッシング	塩コショウ,ケチャップ,コンソメ コンソメ,しょうゆ	牛乳 ふわふわチップジャがいも味 野菜ジュース ひこうきビスケット	牛乳 ふわふわチップジャがいも 野菜生活100 ひこうきビスケット
5 水	ご飯 白身魚のコーンマヨネーズ焼き ほうれん草のごま和え そうめん汁	まだら,豆乳 油揚げ,蒲鉾	玉葱,コーン ほうれん草,人参,しめじ 大根,干しいたけ,ねぎ	米 卵なしマヨネーズ 砂糖,すりごま そうめん	酒 しょうゆ,こんぶだし しょうゆ,みりん,出汁	牛乳 きらきらコーンのおほしさま 牛乳 ★フルーツヨーグルト和え	牛乳 大袋 Cafeコーンのおほしさま 牛乳 みかん缶詰,バナナ,ヨーグルト
6 木	ご飯 豚肉と春雨の炒め物 ブロッコリーとささみのごまサラ 玉子とえのきのスープ さくらゼリー	豚肉 ささみ 卵	玉葱,チンゲンサイ,人参,生しいたけ ブロッコリー,コーン もやし,えのきたけ,ねぎ	米 はるさめ,ごま油,油,砂糖 香りごまドレッシング 片栗粉	粉末中華だし,しょうゆ,オスターソース しょうゆ,粉末中華だし さくらゼリー	牛乳 こめ粉のロールクッキー 牛乳 ★お好み焼き	牛乳 こめ粉のロールクッキー 牛乳 お好みの粉,豚肉,小桜えび キャベツ,ねぎ,油 ソース,かつお節,あおのり
7 金	ご飯 チキンの唐揚げ 切干大根とじゃが芋の煮物 豆腐と小松菜の味噌汁 みかん缶詰	鶏肉 ちくわ,油揚げ 豆腐,みそ	にんにく 切干しだいこん,人参,さやいんげん 玉葱,小松菜 みかん缶詰	米 片栗粉,小麦粉,油 じゃがいも,砂糖,油	酒,しょうゆ しょうゆ,みりん,かつお・昆布だし 出汁	牛乳 ほしのおせんべい 牛乳 うの花クッキー	牛乳 ほしのおせんべい 牛乳 うの花クッキー
8 土	ポークカレーライス バナナ	豚肉	人参,玉葱,コーン,グリーンピース バナナ	米,じゃがいも,油	パーモントカレー,ケチャップ	牛乳 サクッとコーンクッキー 牛乳 ミニひじきあられ	牛乳 サクッとコーンクッキー 牛乳 ミニひじきあられ4連
10 月	ご飯 竹輪の磯辺揚げ パインの春雨サラダ じゃが芋の味噌汁 オレンジ	焼ちくわ みそ	あおのり きゅうり,パイン缶詰 玉葱,人参,ねぎ オレンジ	米 てんぷら粉,油 はるさめ,卵なしマヨネーズ じゃがいも	塩コショウ 出汁	牛乳 マンナビスケット 牛乳 【未満児】かっぱえびせん 【以上児】かりんとう	牛乳 マンナビスケット 牛乳 ◎1才からのかっぱえびせん 国産野菜かりんとう
11 火	黒糖パン チキンとかぼちゃのチーズ焼き コールスローサラダ トマトと卵のスープ 牛乳	鶏肉,チーズ 卵,無塩せきベーコン 牛乳	玉葱,かぼちゃ,パセリ キャベツ,きゅうり,人参 トマト,玉葱,レタス	コッペパン,黒砂糖 油,パン粉 イタリアンドレッシング 片栗粉	塩コショウ しょうゆ,コンソメ	牛乳 さくふわせんべい紫いも味 お茶 バナナケーキ	牛乳 さくふわせんべい紫いも味 ほうじ茶 ホットケーキmix,バナナ 豆乳,砂糖,油
12 水	ご飯 ふりかけ 肉じゃが 白菜のしらす和え 大根とえのきの味噌汁 ピピピチーズ	牛肉 しらす 蒲鉾,みそ ピピピチーズ	玉葱,人参,さやいんげん 白菜,小松菜 大根,えのきたけ,ねぎ	米 ソフトふりかけひじき じゃがいも,しらたき,油,砂糖 ごま,砂糖	しょうゆ,酒,みりん,かつお・昆布だし しょうゆ,かつお・昆布だし 出汁	牛乳 ウエハース 牛乳 ★ミルクくずもち	牛乳 きな粉ウエハース マンナウエファー 牛乳 牛乳,片栗粉,砂糖 きな粉,砂糖,塩
13 木	コッペパン 肉団子の甘酢あんかけ ブロッコリーのマヨネーズ和え 玉子ともやしのスープ いちご 牛乳	肉団子 卵 牛乳	玉葱,たけのこ,ピーマン ブロッコリー,人参,コーン もやし,人参,チンゲンサイ いちご	コッペパン 油,砂糖,片栗粉 卵なしマヨネーズ 片栗粉	りんご酢,しょうゆ,酒,ケチャップ しょうゆ,粉末中華だし	牛乳 こつぶじゃがあられ お茶 ★アメリカンドック	牛乳 こつぶじゃがあられ ほうじ茶 ウインナー,ホットケーキmix,豆乳 油,ケチャップ
14 金	たけのこご飯 焼き魚 大根のそぼろ煮 豆腐と玉葱の味噌汁 ジョア	油揚げ 鮭 鶏ひき肉 豆腐,みそ ジョア	たけのこ,人参 大根,さやいんげん,しょうが 玉葱,わかめ,ねぎ	米 油,砂糖,片栗粉	しょうゆ,みりん,塩,酒,こんぶだし 酒 しょうゆ,みりん,かつお・昆布だし 出汁	牛乳 メープルビスケット 牛乳 ぱりぱりパンキン	牛乳 メープルビスケット 牛乳 大袋 ぱりぱりパンキン
15 土	親子丼 アレルギーなしゼリー	鶏肉,油揚げ,卵	玉葱,人参,みつば	米,砂糖 アレルギーなしゼリー	かつお・昆布だし,しょうゆ,みりん	牛乳 サクッとあられ 牛乳 豆乳クッキー	牛乳 サクッとあられ 牛乳 豆乳クッキー

入園・進級おめでとうございます

今年の桜の開花は早く、もう若葉が芽吹いています。4月は新たな生活が始まります。新しい場所や環境に、子ども達はワクワク・ドキドキしていることでしょう。給食では好きな物だけでなく、苦手な物や初めての物も登場します。子ども達の健やかな成長のために『何がいいかな?』とみんな考え、協力しおいしい給食を作っています。園の給食の様子も見に行き子ども達を身近に感じながら、様々な食に関する体験を通し食に関する関心を増やせてらと思います。

朝食を食べて登園しよう

朝食は1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。休息状態にあった脳や体を目覚めさせる役割や生活リズムを整える役割があります。



★ 手作りおやつ

日曜日	献立名	ざいりょう				10時のおやつ/3時のおやつ		
		赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カヤ体温となるもの	その他		献立名	ざいりょう
		魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類				
17月	ポークカレーライス 大根としらすのサラダ 元気ヨーグルト	豚肉 しらす 元気ヨーグルト	人参,玉葱,コーン 大根,きゅうり	米,じゃがいも,油 ノンオイルドレッシング青じそ	パーモントカレー,ケチャップ	牛乳 ボーロ 牛乳 ひとくちしょうゆせん	牛乳 かぼちゃボーロ 牛乳 ひとくちしょうゆせん	
17日：減塩の日								
18火	コッペパン 豆腐チャンプル コーンチャウダー みかん缶詰 牛乳	豆腐,豚肉 生クリーム,スキムミルク 牛乳	玉葱,筍,赤パプリカ,ピーマン 玉葱,コーン,マッシュルーム,人参,ブロッコリー みかん缶詰	コッペパン 油,砂糖,片栗粉 じゃがいも,ベシヤメルソース	塩コショウ,しょうゆ,粉末中華だし コンソメ	牛乳 ふわふわチップじゃがいも味 お茶 ★ミルクパイン	牛乳 ふわふわチップじゃがいも ほうじ茶 ミルクスイーツ,牛乳,パイン缶詰	
19水	ご飯 ふりかけ 小松菜の栄養満点特製みそマヨ焼 鶏だんご汁 いちごクレープ 牛乳	厚揚げ,しらす,大豆,みそ ひじきチキンボール 牛乳	小松菜,人参 しょうが,玉葱,人参,えのきたけ ささがきごぼう,白ねぎ	米 のりかつおふりかけ 卵なしマヨネーズ,砂糖 フレンズクレープ	みりん 鶏ガラ,しょうゆ,みりん	牛乳 きらきらコーンのおほしさま お茶 ★フルーツヨーグルト和え	牛乳 大袋 Ca.feコーンのおほしさま ほうじ茶 みかん缶詰,バナナ ヨーグルト	
20木	米粉パン オイスターソース炒め 白菜の豆乳スープ ミニデザートすりおろしりんご 牛乳	豚肉 無塩せきベーコン,豆乳 牛乳	玉葱,チンゲンサイ,人参,にんにく,しょうが 白菜,ほんしめじ,人参	コッペパン,米粉 砂糖,油 片栗粉 ミニデザートすりおろしりんご	オイスターソース,しょうゆ,鶏ガラ コンソメ	牛乳 こめ粉のロールクッキー お茶 ★お好み焼き	牛乳 こめ粉のロールクッキー ほうじ茶 お好みの粉,豚肉,◎小桜えび キャベツ,ねぎ,油 ★ソース,かつお節,あおのり	
21金	ご飯 白身魚フライ 大豆とひじきの五目煮 ほうれん草と豆腐の味噌汁 いちご	バサ 大豆,ちくわ 豆腐,みそ	ブロッコリー ひじき,人参,むき身えだまめ ほうれん草,人参 いちご	米 小麦粉,パン粉,油,タルタルソース つきこんにやく,ごま油,砂糖	塩コショウ しょうゆ,みりん,かつお・昆布だし 出汁	牛乳 ほしのおせんべい 牛乳 うの花クッキー	牛乳 ほしのおせんべい 牛乳 うの花クッキー	
22土	豚丼 アレルギーなしゼリー	豚肉	玉葱,人参,グリンピース,しめじ,しょうが	米,しらたき,砂糖 アレルギーなしゼリー	しょうゆ,みりん,出汁	牛乳 サクッとコーンクッキー 牛乳 ミニひじきあられ	牛乳 サクッとコーンクッキー 牛乳 ミニひじきあられ4連	
24月	三色丼 大根としらすの酢の物 若竹汁 みかんゼリー	鶏ひき肉,卵 しらす 豆腐	ほうれん草【橈原産】 大根,きゅうり わかめ,たけのこ,ねぎ,人参	米,砂糖,片栗粉,砂糖,油,砂糖,ごま油 すりごま すりごま,砂糖 国産みかんゼリー	しょうゆ,酒,塩,かつお・昆布だし 出汁 りんご酢,しょうゆ,こんぶだし しょうゆ,出汁	牛乳 マンナビスケット 牛乳 【未満児】かっぱえびせん 【以上児】かりんとう	牛乳 マンナビスケット 牛乳 1才からのかっぱえびせん 国産野菜かりんとう	
25火	コッペパン いちごジャム 八宝菜 フライドポテト ワタンスープ 牛乳	豚肉 海鮮風ワンタン 牛乳	しょうが,白菜,赤パプリカ,玉葱,生しいたけ,筍 もやし,人参,水菜	コッペパン いちごジャム 油,ごま油,片栗粉 フライドポテト,油 片栗粉	酒,塩コショウ,粉末中華だし,オイスターソース 塩 しょうゆ,粉末中華だし	牛乳 さくふわせんべい紫いも味 りんごジュース ねじねじあられ	牛乳 さくふわせんべい紫いも味 幼児りんごジュース ねじねじ	
26水	ご飯 手作りコロッケ スナックエンドウ キャベツと油揚げの味噌汁 黄桃缶詰	合挽ミンチ 油揚げ,みそ	玉葱 スナックえんどう キャベツ,人参,ねぎ 黄桃缶詰	米 油,じゃがいも,小麦粉,パン粉,油 卵なしマヨネーズ	塩コショウ,中濃ソース,ケチャップ 出汁	牛乳 ウエハース 牛乳 ★ミルクくずもち	牛乳 ■マンナウエファー 牛乳 牛乳,片栗粉,砂糖 きな粉,砂糖,塩	
27木	コッペパン りんごジャム チキンナゲット ごぼうサラダ ミネストローネスープ 牛乳	チキンナゲット 無塩せきベーコン 牛乳	ごぼう,人参,アスパラガス にんにく,玉葱,むき身えだまめ,トマト	コッペパン りんごジャム 油 砂糖,香りごまドレッシング マカロニ,じゃがいも,砂糖	ケチャップ しょうゆ ケチャップ,コンソメ	牛乳 こつぶじゃがあられ お茶 ★アメリカンドック	牛乳 こつぶじゃがあられ ほうじ茶 ウインナー,ホットケーキmix,豆乳 油,ケチャップ	
28金	ご飯 鮭のチャンチャン焼き 揚げ肉焼売 豆腐のすまし汁 ゴールドキウイ	鮭,みそ 肉焼売 豆腐	キャベツ,玉葱,人参 わかめ,えのきたけ,ねぎ キウイ	米 無塩バター 油	塩コショウ,みりん しょうゆ,みりん,出汁	牛乳 メープルビスケット 牛乳 ぱりぱりパンキン	牛乳 メープルビスケット 牛乳 大袋 ぱりぱりパンキン	
お楽しみ献立	ご飯 ポテトハンバーグ 人参とアスパラのグラッセ かぼちゃのポタージュ さくらんぼゼリー	合挽ミンチ スキムミルク,生クリーム牛乳	玉葱 人参,アスパラガス かぼちゃ,玉葱	米 じゃがいも,油 無塩バター,砂糖 ベシヤメルソース Newさくらんぼフレッシュ	塩コショウ,中濃ソース,ケチャップ 塩 コンソメ	※お楽しみ献立は園の行事に 合わせた日になります。		

※ 材料の都合により献立を変更する場合があります。 ※市販のおやつは変更する場合があります。



給食だより

・宇陀市では薄味で安全・安心の給食を提供します。
・手作りに心がけ、いろいろな旬の食材を使用し食文化にふれ『食育』に取り組んでいきます。

今月の主役
スナックえんどう

26日のスナックえんどうは年長さんにすじとりをお願いします。苦手なものもお手伝いしたら、がんばって食べれるね。

【なかよし献立】は、月に1回、小学校・中学校と同じ給食を食べる日です。家族で食の話題になるよう、スムーズに学校給食へ移行できるよう配慮した献立になっています。うだチャンの『うだ市政なう』にて21日から放送されます。楽しみにしててくださいね。

月の平均栄養価

3歳未満児	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	食塩 g
	470	16.9	17.0	1.6

3歳以上児	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	食塩 g
	576	20.5	19.3	2.0