



令和5年 8月給食献立表 ~ げんきメニュー



宇陀市こども未来課



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	火	ご飯 焼き魚 即席漬け 南瓜のそぼろ煮 大根とあげの味噌汁	鮭 鶏ひき肉 油揚げ、みそ	宇陀産 きゅうり、塩昆布 かぼちゃ、玉葱、えだまめ、しょうが 大根、人参、ねぎ	米 油、砂糖、片栗粉	酒 酢、塩 酒、しょうゆ、みりん、かつお・昆布だし 出汁	牛乳 白い風船 牛乳 ★フレンチトースト	牛乳 白い風船 牛乳 食パン、卵、砂糖、牛乳、バター
2	水	ご飯 鶏肉とキャベツの味噌炒め ツナのごま和え じゃが芋の味噌汁 甘夏みかん缶詰	鶏肉、赤みそ ツナフレーク みそ	キャベツ、赤パプリカ、ピーマン、生しいたけ、ニンニク 白菜、小松菜 玉葱、人参、ねぎ 甘夏みかん缶詰	米 油、砂糖 ごま じゃがいも	酒、しょうゆ しょうゆ 出汁	牛乳 ウエハース 牛乳 ★プリンアラモード 【以上児】ウエハース	牛乳 カルシウムウエハース 牛乳 ベストプリン、黄桃缶、パイン缶 バナナ、ホイップクリーム カルシウムウエハース
3	木	ピピンバ トマトのマリネ ミニうどん 元気ヨーグルト	豚ひき肉 かまぼこ、油揚げ 元気ヨーグルト	しょうが、ほうれん草、もやし、コーン トマト、レッドオニオン、パセリ ねぎ	米、砂糖、砂糖、ごま油、すりごま 砂糖、オリーブ油 うどん	酒、しょうゆ、しょうゆ、りんご酢 りんご酢、塩 しょうゆ、みりん、出汁	牛乳 メープルビスケット いちご豆乳 ねじねじあられ	牛乳 メープルビスケット まめびよ ねじねじ
4	金	ご飯 ふりかけ 竹輪の磯辺揚げ きゅうりとささみの酢物 豆腐ときのこの味噌汁 ソーダゼリー和え	ちくわ ささみ 豆腐、油揚げ、みそ	いろいろやさいふりかけ あおのり わかめ、きゅうり しめじ、ねぎ パイン缶詰	米 天ぷら粉、油 すりごま、砂糖 カットゼリー	りんご酢、しょうゆ 出汁	牛乳 サクッとあられ 牛乳 マリービスケット	牛乳 サクッとあられ 牛乳 マリービスケット
5	土	夏野菜丼 バナナ	豚ひき肉	にんにく、ねぎ、なす、玉葱、赤パプリカ 黄パプリカ、さやいんげん バナナ	米、油、砂糖、ごま油	塩コショウ、しょうゆ オイスターソース	牛乳 ウエハース 牛乳 ひとくちしょうゆせん	牛乳 マンナウエファー 牛乳 ひとくちしょうゆせん
7	月	豚肉の甘辛あんかけ丼 白菜のしらす和え ワンタンスープ すいか	豚肉 しらす干し 海鮮風ワンタン	玉葱、にんにく、エリンギ、人参、さやいんげん 白菜、しめじ 白菜、人参、にら すいか	米、油、しらたき、砂糖、片栗粉 砂糖、すりごま	しょうゆ、みりん、かつお・昆布だし しょうゆ、かつお・昆布だし しょうゆ、中華だし	牛乳 ボーロ ジョア おから入り揚げあられ	牛乳 かぼちゃボーロ ジョア おから入り揚げあられ
8	火	ご飯 きくらげ入りのり佃煮 白身魚フライ ダイコン和え なすと厚揚げの味噌汁	ホキ 厚揚げ、みそ	木耳のり佃煮 大根、人参、コーン、ブロッコリー なす、玉葱、ねぎ	米 小麦粉、パン粉、油、プラントタルタル ごま油、砂糖	塩コショウ 酢、しょうゆ 出汁	牛乳 ふわふわチップじゃがいも味 牛乳 ★ミルクデザート	牛乳 ふわふわチップじゃがいも味 牛乳 ミルクデザート、牛乳 カットマンゴー
9	水	鶏ひじきご飯 キャベツとツナのカレーソテー 南瓜の味噌汁 白桃ゼリー	鶏肉 ツナフレーク みそ	人参、干しいたけ、ひじき、えだまめ キャベツ、人参、しめじ かぼちゃ、玉葱、ねぎ	米、油、砂糖 油 白桃フレッシュ	しょうゆ、酒、みりん、かつお・昆布だし 塩コショウ、カレー粉 出汁	牛乳 きらきらコーンのおほしさま 牛乳 ★きなこあげパン	牛乳 Ca、鉄、キラコーンのおほしさま 牛乳 ロールパン、油、きな粉、グラニュー糖
10	木	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ もやしのナムル わかめと豆腐のスープ バナナ	肉団子 豆腐、かまぼこ	玉葱、筍、赤パプリカ、ピーマン もやし、きゅうり、人参 わかめ、トウモロコシ バナナ	米 油、砂糖、片栗粉 砂糖、ごま	酒、酢、しょうゆ、ケチャップ しょうゆ、鶏ガラ 中華だし、しょうゆ	牛乳 ほしのおせんべい 牛乳 ★フルーツとりんごゼリー	牛乳 ほしのおせんべい 牛乳 カットゼリー、甘夏缶詰 完熟味わいりんご
12	土	親子丼 アレルゲンなしゼリー	鶏肉、卵、油揚げ	人参、玉葱、干しいたけ、ねぎ 宇陀産	米、砂糖 アレルゲンなしゼリー	みりん、酒、しょうゆ かつお・昆布だし	牛乳 サクッとコーンクッキー 牛乳 ブリッツ	牛乳 サクッとコーンクッキー 牛乳 ブリッツ
14	月	夏野菜のカレーライス 切干大根のサラダ 黄桃缶詰	豚肉 ツナフレーク	玉葱、人参、かぼちゃ、ピーマン、なす、トマト 切干しいたけ、人参、えだまめ 黄桃缶詰	米、油 砂糖、卵なしマヨネーズ	カレーフレーク、ケチャップ しょうゆ	牛乳 マンナビスケット 牛乳 サクッとあられ	牛乳 マンナビスケット 牛乳 サクッとあられ
15	火	すき焼き丼 キャベツのゆかり和え そうめんのかき玉汁 アレルゲンなしゼリー	牛肉 かまぼこ、卵	玉葱、人参、白菜、しめじ キャベツ 干しいたけ、ねぎ	米、しらたき、砂糖、油 そうめん、片栗粉 アレルゲンなしゼリー	しょうゆ、酒、みりん、かつお・昆布だし ゆかり、こんぶだし しょうゆ、みりん、出汁	牛乳 白い風船 牛乳 おにぎりせんべい	牛乳 白い風船 牛乳 おにぎりせんべい
16	水	ご飯 鰯のかつお煮【未満児】白身魚の葛煮 きゅうりと大根のごま和え かぼちゃと昆布の煮物 豆腐とわかめの味噌汁 パイン缶詰	鰯のかつお煮【未満児】白身魚 豆腐、油揚げ、みそ	宇陀産 きゅうり、大根 かぼちゃ、刻み昆布 わかめ パイン缶詰	米 砂糖、片栗粉 すりごま 砂糖	しょうゆ、出汁 しょうゆ、かつお・昆布だし しょうゆ、かつお・昆布だし 出汁	牛乳 こつぶじゃがあられ 牛乳 サッポロポテト	牛乳 こつぶじゃがあられ 牛乳 サッポロポテト
17	木	【以上児】ロールパン スパゲティソース キャベツとささみのサラダ コンソメジュリアン チーズ(型抜き・ピピビ)	豚ひき肉、牛ひき肉 ささみ チーズ (型抜き)	玉葱、人参、グリーンピース、トマト缶詰 キャベツ、きゅうり 玉葱、人参、えのきたけ、パセリ	ロールパン スパゲティ、油、砂糖 笑顔ドレッシングイタリアン	塩コショウ、ソース、ケチャップ コンソメ、塩コショウ	牛乳 メープルビスケット 牛乳 ★水ようかん	牛乳 メープルビスケット 牛乳 水ようかん
18	金	ご飯 納豆のかき揚げ 鶏じゃが はんぺんのかき玉汁 オレンジ	納豆、しらす干し 鶏肉 はんぺん、卵	南瓜、玉葱、コーン、えだまめ 玉葱、人参、さやいんげん 玉葱、ねぎ オレンジ	米 天ぷら粉、油 油、じゃがいも、つきこんにゃく、砂糖	かつお・昆布だし しょうゆ、みりん、出汁 みりん、しょうゆ、出汁	牛乳 サクッとあられ 牛乳 マリービスケット	牛乳 サクッとあられ 牛乳 マリービスケット
19	土	マーボー丼 マンゴー	合挽ミンチ、豆腐、みそ	玉葱、人参、生しいたけ、ねぎ、しょうが カットマンゴー	米、油、ごま油、砂糖、片栗粉	ケチャップ、中華だし	牛乳 ウエハース 牛乳 ひとくちしょうゆせん	牛乳 マンナウエファー 牛乳 ひとくちしょうゆせん

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
	497	15.8	16.7	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
	599	18.6	18.5	1.9

★ 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		
		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	献立名	ざいりょう	
21月	ツナチャーハン 餃子 もずくスープ ストロベリーヨーグルト	ツナフレーク 国産豚肉餃子 豆腐 ソフールストロベリー	玉葱,コーン,赤パプリカ,ピーマン もずく,玉葱,えのきたけ,オクラ	米,油 油	塩コショウ,しょうゆ,鶏ガラ 鶏ガラ	牛乳 ボーロ 牛乳 おから入り揚げあられ	牛乳 かぼちゃボーロ 牛乳 おから入り揚げあられ
22火	ご飯 白身魚のマッシュポテト焼き パンパンジーサラダ 大根の味噌汁 カクテルゼリー	バサ ささみ 油揚げ,みそ	キャベツ,きゅうり,もやし,トマト 大根,人参,ねぎ みかん缶詰	米 じゃがいも,卵なしマヨネーズ ドレッシング香りごま カクテルゼリー	酒, 出汁	牛乳 ふわふわチップじゃがいも味 牛乳 ★ミルクデザート	牛乳 ふわふわチップじゃがいも味 牛乳 ミルクデザート,牛乳 カットマンゴー
23水	ご飯 ふりかけ 豚肉のケチャップ炒め ひじき五目煮 冬瓜の味噌汁	豚肉 大豆,ちくわ 油揚げ,みそ	しょうが,玉葱,人参,生しいたけ,ピーマン ひじき,人参,グリーンピース とうがん,えのきたけ,トウモロコシ	米 穀物ふりかけ 油,片栗粉 ごま油,砂糖	塩コショウ,酒,ケチャップ,ソース,しょうゆ,みりん しょうゆ,酒,みりん,かつお・昆布だし 出汁	牛乳 きらきらコーンのおほしさま 牛乳 ★あげパン	牛乳 Ca,鉄キライコーンのおほしさま 牛乳 ロールパン,油,グラニュー糖
24木	ご飯 えびフライ 大根とハムのサラダ 豚汁	◎エビ ハム 豚肉,みそ	ブロッコリー 大根,きゅうり 玉葱,人参,干しいたけ,ねぎ	米 小麦粉,パン粉,油,プラントタルタル 卵なしマヨネーズ じゃがいも,つきこんにやく	塩コショウ しょうゆ 出汁	牛乳 ほしのおせんべい 牛乳 ★フルーツとりんごゼリー	牛乳 ほしのおせんべい 牛乳 カットゼリー,甘夏缶,完熟味わいりんご
25金	ご飯 生揚げのみそ炒め おかか和え そうめん汁 洋ナシゼリー	豆腐揚げ,豚肉,みそ かつお節 油揚げ,かまぼこ	しょうが,玉葱,キャベツ,生しいたけ チンゲンサイ,コーン,人参 ねぎ	米 油,砂糖 そうめん 山形県産ラ・フランスゼリー	しょうゆ,みりん,酒,中華だし しょうゆ しょうゆ,みりん,出汁	牛乳 ミニどうぶつビスケット 牛乳 ぼんち揚げ	牛乳 ミニどうぶつビスケット 牛乳 ぼんち揚げ
26土	たぬき丼 バナナ	ツナフレーク,卵,油揚げ バナナ	玉葱,人参,干しいたけ,グリーンピース バナナ	米,しらたき,砂糖,片栗粉	かつお・昆布だし,しょうゆ,みりん	牛乳 サクッとコーンクッキー 牛乳 ブリッツ	牛乳 サクッとコーンクッキー 牛乳 ブリッツ
28月	ご飯 焼きそば かぼちゃサラダ 豆乳スープ ピピピチーズ ぶどうゼリー	豚肉 無塩せきベーコン,豆乳 チーズ	キャベツ,玉葱,生しいたけ,ピーマン かぼちゃ,きゅうり,人参,レーズン 白菜,しめじ 宇陀産	米 やきそば,油 卵なしマヨネーズ 片栗粉 国産ぶどうゼリー	塩コショウ,ソース コンソメ	牛乳 マンナビスケット 牛乳 サクッとあられ	牛乳 マンナビスケット 牛乳 サクッとあられ
29火	鶏そぼろ丼 もやしときゅうりの昆布和え 豆腐のすまし汁 ゆでとうもろこし	鶏ミンチ,卵 豆腐,かまぼこ	しょうが,小松菜 もやし,きゅうり,人参,塩昆布 えのきたけ,わかめ	米,砂糖,砂糖,油,すりごま とうもろこし	しょうゆ,みりん,酒,塩,かつお昆布だし,しょうゆ かつお・昆布だし 塩,しょうゆ,出汁	牛乳 白い風船 牛乳 ★フレンチトースト	牛乳 白い風船 牛乳 食パン,卵,砂糖,牛乳,バター ホットケーキミックス(卵・乳)・ジャム
30水	ごまわかめご飯 豚肉と冬瓜の炒め煮 チキンナゲット 里芋の味噌汁 バナナヨーグルト	豚肉 チキンナゲット 油揚げ,みそ ヨーグルト	わかめご飯の素 しょうが,とうがん,筍 玉葱,ねぎ バナナ	米,ごま 油,砂糖 油 さといも	酒,しょうゆ,みりん,かつお・昆布だし ケチャップ 出汁	牛乳 ウエハース 牛乳 ★プリンアラモード	牛乳 カルシウムウエハース 牛乳 ベストプリン,黄桃缶,バイン缶 バナナ,ホイップクリーム カルシウムウエハース
31木	ご飯 白身魚のカレームニエル ニコニコポテト ごぼうサラダ コーンスープ	メルルーサ 牛乳	ごぼう,キャベツ,人参,きゅうり コーン,えだまめ	米 小麦粉,油 スマイルポテト,油 ドレッシング香りごま	酒,カレー粉 コンソメ,ポータージュエースコーン	牛乳 こつぶじゃががあられ 牛乳 ★水ようかん	牛乳 こつぶじゃががあられ 牛乳 さつま芋水ようかん
お楽しみ献立	ご飯 チキンのから揚げ コールスローサラダ モロヘイヤのスープ ソフトクレープ	鶏肉 しらす干し 豆腐,かまぼこ	しょうが キャベツ,きゅうり,人参 モロヘイヤ,玉葱,えのきたけ	米 片栗粉,小麦粉,油 卵なしマヨネーズ ごま油 ソフトクレープ	酒,しょうゆ 鶏ガラ,しょうゆ	※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。



・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。

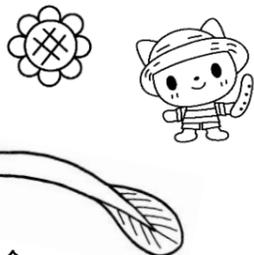
真っ青な夏空に、入道雲が本格的な夏をさせています。子ども達は水遊びをしたり、自然と触れ合ったりし真夏を楽しんでいます。園庭のトマトやピーマンなどは太陽でかがやき、収穫すると給食に使われますよ。自分たちで育てた野菜は苦手でも喜んで食べてくれます。



「8月のなかよしこんだて」は、夏休みでお休みです。9月をお楽しみに！

2023年 土用の丑の日 7月30日(日曜日)

土用の丑の日は『季節の節目の期間』のこと。
土用の丑の日には『う』のつくものを食べる風習がありました。今では一般的にうなぎを食べます。
江戸時代に夏はうなぎが売れなくなりました。店の人が平賀源内(ひらがげんない)に相談したところ、ウナギは栄養満点で夏バテにきく！と言ったのが始まりで大人気になりました。



夏野菜を食べよう

冬瓜 『とうがん』

夏にとれ、丸のまま涼しいところにおいておけば冬までもちます。水分が90%でビタミンC カリウムを多く含み利尿作用があります。淡泊で食物繊維も少ないことから離乳食にも使えます。

ゴウヤ 『にがうり』

名前のとおり、にが味がありますがタネやワタをしっかりと取り、塩もみするとあまり感じません。スライスして唐揚げ粉をつけて揚げれば幼児も食べられるゴウヤのから揚げの出来上がり！

