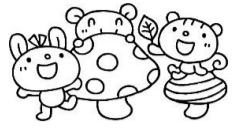




令和5年 9月給食献立表 ~ げんきメニュー



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	金	牛丼 ひじきのごま和え 豆腐としめじの味噌汁 梨	牛肉 ちくわ 豆腐,みそ	玉葱,人参,ねぎ ひじき,キャベツ,人参 しめじ,玉葱,ねぎ 梨	米,しらたき,砂糖 砂糖,すりごま	しょうゆ,塩,かつお・昆布だし りんご酢,しょうゆ 出汁	牛乳 メープルビスケット 牛乳 こつぶじゃがあられ	牛乳 メープルビスケット 牛乳 こつぶじゃがあられ
2	土	ゆかりご飯 五目うどん アレルギーなしゼリー	鶏肉,かまぼこ	人参,玉葱,えのきたけ,小松菜	米 うどん,片栗粉 アレルギーなしゼリー	ゆかり しょうゆ,みりん,出汁	牛乳 おこめせんべい 牛乳 まあいクラッカー	牛乳 おこめせん 牛乳 まあいクラッカー-ミニ,5連
4	月	ご飯 豚肉のしょうが焼き 白菜のごま和え 大根と油揚げの味噌汁 ふじりんごゼリー	豚肉 油揚げ,みそ	玉葱,人参,しょうが 白菜,きゅうり 大根,ねぎ	米 油,砂糖 すりごま 山形県産ふじりんごゼリー	酒,みりん,しょうゆ しょうゆ 出汁	牛乳 アンパンマンのおやさいせんべい ジョア ミニどうぶつビスケット	牛乳 アンパンマンのおやさいせんべい ジョア ミニどうぶつビスケット
5	火	コッペパン・いちごジャム 豆腐とほうれん草のキッシュ 切り干しナポリタン わかめともやしのスープ 牛乳	豆腐,ツナフレーク 卵,牛乳,生クリーム,チーズ 無塩せきベーコン 牛乳	ほうれん草,玉葱 切干しだいこん,ピーマン わかめ,キャベツ,もやし,ねぎ	コッペパン・いちごジャム バター 油,砂糖	塩 ケチャップ,ソース しょうゆ,中華だし	牛乳 ハーベスト お茶 フルーツヨーグルト和え	牛乳 ハーベスト ほうじ茶 ヨーグルト,ミックスフルーツ
6	水	中華丼 チキンナゲット もやしと玉子のスープ サクッとコンブ	豚肉 チキンナゲット 卵	白菜,玉葱,人参,筍,生しいたけ,しょうが もやし,ほうれん草 昆布	米,油,ごま油,片栗粉 油 片栗粉	中華だし,しょうゆ,酒 ケチャップ しょうゆ,中華だし	牛乳 かぼちゃサブレ 牛乳 ツナパン	牛乳 かぼちゃサブレ 牛乳 ホットケーキmix,豆乳,ツナフレーク,玉葱 卵なしマヨネーズ,ケチャップ
7	木	セルフウインナーサンド カレースープ フルーツポンチ 牛乳	ウインナー 牛肉 牛乳	キャベツ 人参,玉葱,チンゲンサイ バナナ,りんご,みかん缶詰,レモン	コッペパン,油 じゃがいも,油 カットゼリー,砂糖	ケチャップ,塩コショウ カレー粉,コンソメ	牛乳 アンパンマン幼児ビスケット お茶 わらび餅	牛乳 アンパンマン幼児ビスケット ほうじ茶 わらび餅の素,きな粉,砂糖
8	金	ご飯 鯖の揚げ浸し キャベツのおかか和え 里芋のごまみそ煮 そうめんのすまし汁 柿	さば かつお節 みそ かまぼこ	キャベツ,きゅうり 人参,生しいたけ,ごぼう えのきたけ,ねぎ かき	米 片栗粉,小麦粉,油,砂糖 さといも,ごま,砂糖 そうめん	酒,みりん,しょうゆ しょうゆ 酒,かつお・昆布だし しょうゆ,みりん,出汁	牛乳 サクッとコンクッキー 牛乳 こつぶっこ	牛乳 サクッとコンクッキー 牛乳 こつぶっこ
9	土	キッズピビンバ バナナ	合挽ミンチ	もやし,小松菜,人参 バナナ	米,ごま油,すりごま	焼き肉のたれ,しょうゆ	牛乳 1才からのかつぱえびせん 牛乳 こめ粉のロールクッキー	牛乳 1才からのかつぱえびせん 牛乳 こめ粉のロールクッキー
11	月	ポークカレーライス さつまいもとチーズのサラダ フルーツキャロットゼリー	豚肉 クリームチーズ	人参,玉葱,グリーンピース きゅうり,レーズン フルーツキャロットゼリー	米,じゃがいも,油 さつまいも,バター,卵なしマヨネーズ	バーモントカレー,ケチャップ	牛乳 マンナビスケット 牛乳 とうもろこしパフ	牛乳 マンナビスケット 牛乳 とうもろこしパフ
12	火	コッペパン 豆腐ステーキ ブロッコリーサラダ きのこと南瓜のシチュー 甘夏みかん缶詰 牛乳	豆腐,無塩せきベーコン 鶏肉,スキムミルク,生クリーム 牛乳	にんにく,玉葱,エリンギ,パセリ ブロッコリー,人参,コーン かぼちゃ,玉葱,ほんしめじ 甘夏みかん缶詰	コッペパン 片栗粉,オリーブ油,砂糖 笑顔ドレッシングイタリアン	塩コショウ,ケチャップ,コンソメ コンソメ	牛乳 かぼちゃせんべい お茶 杏仁豆腐	牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶 杏仁豆腐,牛乳,黄桃缶
13	水	ご飯 ソフトひじきふりかけ 豚肉のなす炒め もやしのごま酢和え 豆腐とわかめの味噌汁	豚肉 ちくわ 豆腐,みそ	なす,玉葱,ヤングコーン,しょうがさいいんげん もやし,きゅうり,人参 わかめ,ねぎ	米 ソフトふりかけひじき 油,砂糖,ごま油,片栗粉 ごま,砂糖	しょうゆ,酒,みりん,オイスターソース かつお・昆布だし,中華だし 酢,しょうゆ 出汁	牛乳 マンナホーロ 牛乳 さつま芋蒸しパン	牛乳 マンナホーロ 牛乳 ホットケーキmix,豆乳,さつまいも,黒ごま
14	木	米粉パン 白身魚甘酢あんかけ キャベツとツナのサラダ はるさめスープ チーズ 牛乳	白身魚 ツナフレーク 豆腐 牛乳	玉葱,筍,ピーマン キャベツ,きゅうり わかめ,人参,トウモロコシ	コッペパン,米粉 小麦粉,片栗粉,油,砂糖,片栗粉 和風ドレッシング はるさめ	塩コショウ,ケチャップ,しょうゆ りんご酢,酒,みりん しょうゆ,中華だし	牛乳 とうもろこしパフ お茶 ミルクストロベリー	牛乳 とうもろこしパフ ほうじ茶 ミルクスイーツ,牛乳,みかん缶詰
15	金	チキンピラフ なすのミートグラタン 大根スープ ブルーベリーゼリー 牛乳	鶏肉 豚ひき肉,豆腐,チーズ 牛乳	玉葱,ミックスベジタブル,マッシュルーム なす,玉葱,にんにく,トマト,パセリ 大根,人参,水菜	米,無塩バター,油 オリーブ油,砂糖,パン粉 Newブルーベリーゼリー	塩コショウ,コンソメ ケチャップ,塩コショウ コンソメ,しょうゆ	牛乳 メープルビスケット お茶 こつぶじゃがあられ	牛乳 メープルビスケット ほうじ茶 こつぶじゃがあられ
16	土	ふわふわ丼 みかん缶詰	豚ひき肉,豆腐,卵	玉葱,人参,さいいんげん みかん缶詰	米,麩,砂糖,片栗粉	しょうゆ,みりん	牛乳 おこめせんべい 牛乳 まあいクラッカー	牛乳 おこめせん 牛乳 まあいクラッカー-ミニ,5連

実りの秋献立

なかよし献立

宇陀産

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
	508	15.5	17.8	1.7

3歳以上児	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	食塩 g
	600	18.2	84.6	2.1

★ 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				
19 火	アップルパン キャベツメンチカツ 切干し大根のごまヨササラダ ミネストローネ 牛乳	ウインナー 牛乳	ドライアップル 切干しだいこん,キャベツ,えだまめ にんにく,玉葱,人参,ブロッコリー,トマト	コッペパン 油 砂糖,ごま,卵なしマヨネーズ マカロニ,じゃがいも,砂糖	国産キャベツ・メンチカツ,ケチャップ しょうゆ ケチャップ,コンソメ	牛乳 ハーベスト お茶 フルーツヨーグルト和え	牛乳 ハーベスト ほうじ茶 ヨーグルト,ミックスフルーツ	
20 水	ご飯 菊花蒸し ほうれん草のしらす和え のっぺい汁 キウイ	豚ひき肉,豆腐 しらす干し 油揚げ	玉葱,しょうが,コーン ほうれん草,もやし 人参,しめじ,ねぎ ゴールドキウイ	米 砂糖,片栗粉,片栗粉 さといも,こんにやく,片栗粉	塩コショウ,酒,しょうゆ しょうゆ,かつお・昆布だし しょうゆ,出汁	牛乳 かぼちゃサブレ 牛乳 ツナパン	牛乳 かぼちゃサブレ 牛乳 ホットケーキmix,豆乳,ツナフレーク,玉葱 卵なしマヨネーズ,ケチャップ	
21 木	コッペパン 豚肉のマーメイド焼き さつまいものスイートソテー 豆腐ともやしのスープ りんご 牛乳	豚肉 豆腐 牛乳	玉葱,ブロッコリー もやし,人参,水菜 りんご	コッペパン マーメイド,油 さつまいも,バター,砂糖 ごま油	しょうゆ しょうゆ,中華だし	牛乳 アンパンマン幼児ビスケット お茶 わらび餅	牛乳 アンパンマン幼児ビスケット ほうじ茶 わらび餅の素,きな粉,砂糖	
22 金	ご飯・小魚佃煮 肉じゃが 小松菜ときのこのごま和え 白菜と油揚げのみそ汁 バナナ	小魚佃煮 牛肉 油揚げ,みそ	玉葱,人参,さやいんげん 小松菜,エリンギ,しめじ 白菜,玉葱,人参 バナナ	米 じゃがいも,しらたき,油,砂糖 練りごま,砂糖	しょうゆ,酒,みりん,かつお・昆布だし しょうゆ,出汁 出汁	牛乳 サクッとコーンクッキー 牛乳 こつぶっこ	牛乳 サクッとコーンクッキー 牛乳 こつぶっこ	
25 月	ウインナーライス みかんのポテトサラダ 南瓜のスープ 元気ヨーグルト	ウインナー 鶏肉,豆乳 元気ヨーグルト	人参,玉葱,ピーマン,コーン,マッシュルーム きゅうり,みかん缶詰	米,油 じゃがいも,卵なしマヨネーズ 油,片栗粉	ケチャップ,塩コショウ,コンソメ コンソメ	牛乳 マンナビスケット 牛乳 とうもろこしパフ	牛乳 マンナビスケット 牛乳 とうもろこしでつくったパフスナックサ	
26 火	コッペパン ポークビーンズ レンコンとゴボウのサラダ 豆乳ポタージュ 牛乳	大豆,豚肉 ツナフレーク 豆乳 牛乳	玉葱,人参,マッシュルーム,にんにく,トマト れんこん,ごぼう,きゅうり,赤パプリカ 玉葱,ミックスベジタブル,パセリ	コッペパン じゃがいも,油,砂糖 砂糖,卵なしマヨネーズ オリーブ油	ケチャップ,ソース,コンソメ しょうゆ ポタージュエースコーン,コンソメ	牛乳 かぼちゃせんべい お茶 杏仁豆腐	牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶 杏仁豆腐,牛乳,黄桃缶	
27 水	秋の彩りご飯 焼き魚 里芋の素揚げ ナスと油揚げの味噌汁 十五夜デザート	鶏肉 鯖 油揚げ,みそ	まいたけ,人参,昆布 あおのり なす,玉葱,ねぎ	米,栗,さつまいも さといも,油 十五夜デザート	塩,酒,しょうゆ 酒 塩 出汁	牛乳 マンナホーロ 牛乳 南瓜蒸しパン	牛乳 マンナホーロ 牛乳 ホットケーキmix,豆乳,かぼちゃ,ごま	
28 木	米粉パン レモンチキンのから揚げ ひじきサラダ わかめコンソープ 牛乳	鶏肉 牛乳	レモン ひじき,キャベツ,人参 わかめ,コーン,チンゲンサイ,玉葱	コッペパン,米粉 片栗粉,油,砂糖 卵なしマヨネーズ 片栗粉	塩コショウ,しょうゆ,みりん しょうゆ しょうゆ,中華だし	牛乳 とうもろこしパフ お茶 ミルクストロベリー	牛乳 とうもろこしでつくったパフスナックサ ほうじ茶 ミルクスイーツストロベリー風味,牛乳 みかん缶詰	
29 金	おにぎり弁当の日 アレルギーなしゼリー						牛乳 メープルビスケット ジュース 【未満児】かっぱえびせん ジュース 【以上児】かりんとう	牛乳 メープルビスケット 【未満児】リンゴジュース 1歳からのかっぱえびせん 【以上児】オレンジジュース 国産野菜かりんとう,4連
30 土	ポークカレーライス アレルギーなしゼリー	豚肉	人参,玉葱,コーン,グリーンピース	米,じゃがいも,油 アレルギーなしゼリー	パーム油,ケチャップ	牛乳 おこめせんべい 牛乳 まあいクラッカー	牛乳 おこめせん 牛乳 まあいクラッカー-ミ,5連	
お楽しみ献立	もろこしご飯 チキン南蛮 大根サラダ 鶏だんご汁 りんごのタルト	鶏肉 うす味国産鶏肉団子	コーン,昆布 しょうが,キャベツ 大根,人参,きゅうり しょうが,玉葱,干しいたけ,えのきたけ ごぼう,白ねぎ お米de国産りんごのタルト	米 小麦粉,片栗粉,油,砂糖,タルタルソース 笑顔レッシングイタリアン	酒,塩 酒,塩コショウ,酢,しょうゆ 鶏ガラ,しょうゆ,酒	※お楽しみ献立は園の行事にあ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。

日中はまだまだ暑い日が続いていますが、コスモスやヒガンバナが風にゆれ、夜には虫の音が響き 少しづつ秋の訪れを感じます。
秋は『食欲の秋』『スポーツの秋』『読書の秋』『実りの秋』といろいろなことに集中できる季節です。
運動会・遠足・いもほり…体を動かし楽しんだ後のご飯は格別！
いっぱい食べて、も〜っと、大きくな〜れ！

「9月のなかよしこんだて」は、うだちゃんの『うだ市政なう』で8月21日から放送されます。9月はどんなメニューかな・・・？
楽しみにしていてくださいね！

赤・黄・緑の三色の食べ物をバランスよく食べましょう！

赤 * たんぱく質、無機質など
肉・魚・大豆製品・乳製品など

黄 * 炭水化物、脂肪など
ご飯・パン類・麺類・芋類・油など

緑 * ビタミン、無機質など
野菜類・果物など

