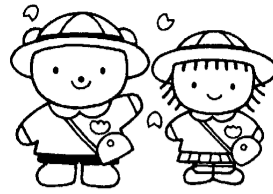




令和6年 4月給食献立表 ~ げんきメニュー



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	月	弁当の日				牛乳	牛乳	
2	火	五目チャーハン もやしのごま酢和え 豆腐と大根のスープ ヤクルト	豚肉,かまぼこ ツナフレーク 豆腐,なると ヤクルト	玉葱,コーン,白ねぎ もやし,人参,小松菜 大根,玉葱,ねぎ	米,油 砂糖,ごま	塩コショウ,中華だし,しょうゆ りんご酢,しょうゆ しょうゆ,中華だし	牛乳 サクサクボーロかぼちゃ 牛乳 まあるいクラッカー	牛乳 サクサクボーロかぼちゃ 牛乳 まあるいクラッカーミニ5連
3	水	ご飯 照り焼きチキン フライドポテト ひじきのサラダ わかめと白菜の味噌汁 ミニデザート青りんご	鶏肉 ひじき わかめ,みそ	キャベツ,人参,コーン 白菜,ねぎ	米 砂糖 フライドポテト,油 砂糖,卵なしマヨネーズ,すりごま おつゆふ ミニデザート青りんご	しょうゆ,酒,みりん 塩 しょうゆ 出汁	牛乳 きな粉ウエハース 牛乳 ★いちごゼリー	牛乳 きな粉ウエハース 牛乳 ゼリーの素,みかん缶詰,ホイップクリーム
4	木	鮭わかめご飯 ぎせい豆腐 ほうれん草のしらす和え そうめんの味噌汁	鮭,わかめ 豆腐,鶏ひき肉,ひじき,卵 しらす干し かまぼこ,わかめ,みそ	玉葱,コーン,きぬさや 人参,ほうれん草 ねぎ	米 砂糖 そうめん	しょうゆ,みりん,塩 しょうゆ,かつお・昆布だし 出汁	牛乳 ほしのおせんべい アップル&キャロットジュース サクッとあられ	牛乳 ほしのおせんべい アップル&キャロット きになるやさい サクッとあられ
5	金	ご飯 白身魚の竜田揚げ じゃが芋と切干大根の煮物 青梗菜と油揚げのみそ汁 オレンジ	メルルーサ NKRちくわ 油揚げ,みそ	しょうが 切干しだいこん,干しいたけ,さやいんげん チンゲンサイ,玉葱,人参 オレンジ	米 片栗粉,油 じゃがいも,砂糖,油	しょうゆ,酒 しょうゆ,みりん,かつお・昆布だし 出汁	牛乳 ミニどうぶつビスケット 牛乳 えび小判せんべい	牛乳 ミニどうぶつビスケット 牛乳 ほしのおせんべい えび小判
6	土	味噌焼肉丼 アレルギーなしゼリー	豚肉,みそ	玉葱,人参,キャベツ,ピーマン,しょうが	米,油,砂糖 アレルギーなしゼリー	しょうゆ,塩,かつお・昆布だし	牛乳 花花せんべい 牛乳 とうもろこしあられ	牛乳 花花せんべい 牛乳 元気とうもろこしあられ
8	月	コッペロール スパゲティーナポリタン キャベツとコーンのサラダ じゃがたまスープ	無塩せきベーコン,パルメザンチーズ ちくわ	にんにく,玉葱,しめじ,ピーマン キャベツ,コーン 玉葱,人参,アスパラガス	コッペロール スパゲッティ,オリーブ油 卵なしマヨネーズ じゃがいも	塩コショウ,ケチャップ しょうゆ,中華だし	牛乳 きらきらコーンのおほしさま 牛乳 野菜スティックビスケット	牛乳 Ca,鉄キラコーンのおほしさま 牛乳 ミニ野菜スティック
9	火	ご飯 豚肉のマーメレード焼き 茹でアスパラガス 五目白和え 大根とあげの味噌汁 ピピピチーズ	豚肉 ひじき,豆腐 油揚げ,みそ ピピピチーズ	アスパラガス 干しいたけ,人参,ほうれん草 大根,ねぎ	米 マーメレード,油 卵なしマヨネーズ こんにゃく,練りごま,砂糖 おつゆふ	しょうゆ 塩,しょうゆ 出汁	牛乳 マンナビスケット 牛乳 ★ミルクストロベリー	牛乳 マンナビスケット 牛乳 ミルクスイーツ,牛乳,黄桃缶詰
10	水	キッズビビンバ 若草ポテト ワンタンスープ 甘夏みかん缶詰	豚ひき肉,牛ひき肉 あおのり,パルメザンチーズ 海鮮風ワンタン,わかめ	しょうが,もやし,人参,小松菜 玉葱,にら 甘夏みかん缶詰	米,砂糖,ごま油,すりごま じゃがいも	酒,しょうゆ,みりん,しょうゆ しょうゆ,中華だし	牛乳 スイートポリコーン 牛乳 きな粉クリームサンド	牛乳 スイートポリコーン 牛乳 食パン,きな粉,砂糖,豆乳
11	木	ご飯 鮭の南蛮漬け 若竹煮 じゃが芋の味噌汁 元気ヨーグルト	鮭 わかめ みそ 元気ヨーグルト	玉葱,人参,ピーマン 筍 玉葱,ねぎ	米 片栗粉,油,砂糖 じゃがいも	りんご酢,しょうゆ,みりん しょうゆ,みりん,出汁 出汁	牛乳 ひこうきビスケット 牛乳 ★ギョーザピザ	牛乳 ひこうきビスケット 牛乳 ぎょうざの皮,ケチャップ,ウインナー 玉葱,ピーマン,チーズ
12	金	ウインナーライス ほうれん草のごま和え はるさめスープ パイン缶詰	ウインナー わかめ,豆腐	人参,玉葱,ピーマン,コーン,マッシュルーム しめじ,ほうれん草 人参,ねぎ パイン缶詰	米,油,バター すりごま,砂糖 はるさめ	ケチャップ,塩コショウ,コンソメ しょうゆ しょうゆ,塩,中華だし 出汁	牛乳 白い風船 牛乳 ミニどうぶつビスケット	牛乳 白い風船 牛乳 ミニどうぶつビスケット
13	土	親子丼 バナナ	鶏肉,卵,油揚げ	人参,玉葱,干しいたけ,ねぎ バナナ	米,砂糖	みりん,酒,しょうゆ,かつお・昆布だし	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 牛乳 サクッとあられ
15	月	ポークカレーライス コールスローサラダ さくらゼリー	豚肉	人参,玉葱 キャベツ,きゅうり,コーン	米,じゃがいも,油 笑顔トッピング香りごま さくらゼリー	★バーモントカレー,ケチャップ	牛乳 サクサクボーロかぼちゃ 牛乳 まあるいクラッカー	牛乳 サクサクボーロかぼちゃ 牛乳 まあるいクラッカーミニ5連
16	火	米粉パン チキン南蛮 ブロッコリーのじゃこサラダ レタスと卵のスープ 牛乳	鶏肉 しらす干し 卵,豆腐 牛乳	しょうが ブロッコリー,きゅうり,黄パプリカ レタス,人参	コッペパン,米粉 小麦粉,片栗粉,油,砂糖,プラントタルタル オリーブ油,砂糖,すりごま	酒,塩コショウ,酢,しょうゆ りんご酢,しょうゆ 鶏ガラ,しょうゆ	牛乳 きな粉ウエハース お茶 ★いちごゼリー	牛乳 きな粉ウエハース ほうじ茶 ゼリーの素,いちご,ホイップクリーム
17	水	えんどう豆ご飯 肉じゃが もやしときゅうりの昆布和え 小松菜と厚揚げの味噌汁	牛肉 厚揚げ,みそ	うすいえんどう豆,こんぶ 玉葱,人参,さやいんげん もやし,きゅうり,赤ピーマン,塩昆布 小松菜,人参,ねぎ	米,ごま じゃがいも,しらたき,油,砂糖	塩,酒 しょうゆ,酒,みりん,かつお・昆布だし かつお・昆布だし 出汁	牛乳 スイートポリコーン 牛乳 ★レーズンブチケーキ	牛乳 スイートポリコーン 牛乳 ホットケーキmix,豆腐,砂糖,レーズン,油
18	木	アップルパン 白身魚のチーズ焼き 大根のツナサラダ かぼちゃのスープ 牛乳	ホキ,ピザ用チーズ ツナフレーク 牛乳	ドライアップル 玉葱,しめじ 大根,きゅうり,人参,コーン かぼちゃ,玉葱,セロリー	コッペパン 卵なしマヨネーズ 和風トッピング	酒,塩コショウ,しょうゆ,酒 コンソメ	牛乳 ほしのおせんべい お茶 フルーツヨーグルト和え	牛乳 ほしのおせんべい ほうじ茶 みかん缶詰,バナナ,ヨーグルト
19	金	マーボー丼 小松菜のナムル キャベツとカニ風味スープ キウイ	合挽ミンチ,豆腐,みそ かに風味フレーク	玉葱,生しいたけ,ねぎ,しょうが 人参,えのきたけ,小松菜 キャベツ,もやし キウイ	米,油,ごま油,砂糖,片栗粉 ごま油	ケチャップ,中華だし しょうゆ,鶏ガラ しょうゆ,中華だし	牛乳 ミニどうぶつビスケット 牛乳 えび小判せんべい	牛乳 ミニどうぶつビスケット 牛乳 えび小判
20	土	ふりかけご飯 五目うどん アレルギーなしゼリー	豚肉,なると	白菜,もやし,玉葱,人参,ねぎ	米 うどん,片栗粉 アレルギーなしゼリー	ゆかり 薄口しょうゆ,酒,みりん,塩,出汁	牛乳 花花せんべい 牛乳 とうもろこしあられ	牛乳 花花せんべい 牛乳 元気とうもろこしあられ

宇陀産

宇陀産

宇陀産

宇陀産

宇陀産

★ 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			
22	月	ご飯 レモンチキンのから揚げ ポテトサラダ キャベツの味噌汁 ごま入り味噌汁	鶏肉 かまぼこ、油揚げ、みそ ごま入り味噌汁	レモン 人参、玉葱、きゅうり キャベツ、なばな	米 片栗粉、油、砂糖 じゃがいも、卵なしマヨネーズ	塩コショウ、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 野菜スティックビスケット	牛乳 Ca,鉄キラコーンのおほしさま 牛乳 ミニ野菜スティック
23	火	コッペパン いちごジャム ポーホワイアンソース 切干大根のサラダ 豆乳スープ 牛乳	豚肉 ささみ チキンウインナー、豆乳 牛乳	パイン缶詰、玉葱、ピーマン、にんにく 切干しだいこん、人参、アスパラガス 玉葱、マッシュルーム、ほうれん草	コッペパン いちごジャム 砂糖 砂糖、卵なしマヨネーズ じゃがいも	塩コショウ、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、酒 しょうゆ コンソメ、塩	牛乳 マンナビスケット お茶 ★ミルクストロベリー	牛乳 マンナビスケット ほうじ茶 ミルクスイーツ、牛乳、黄桃缶詰
24	水	ご飯 しそこんぶふりかけ 豆腐ハンバーグ 人参サラダ もやしの味噌汁	豚ひき肉、豆腐、ひじき、牛乳 ブチはんぺん、みそ	玉葱、えのきたけ、さやいんげん、赤パプリカ 人参、きゅうり、甘夏みかん缶詰 もやし、チンゲンサイ	米 パン粉、油、砂糖、片栗粉 笑顔トレッシングイタリアン	やさしいふりかけ、しそこんぶ 塩コショウ、しょうゆ、しょうゆ、みりん、出汁 出汁	牛乳 スイートポリコーン 牛乳 ジャムサンド	牛乳 スイートポリコーン 牛乳 食パン、ジャム
25	木	米粉パン 白身フライのオーロラソース アスパラのアーリオオーリオ オニオンスープ 牛乳	バサ 無塩せきベーコン ウインナー 牛乳	なかよし献立 赤パプリカ、にんにく、アスパラガス 玉葱、人参、ほうれん草	コッペパン、米粉 小麦粉、パン粉、油、卵なしマヨネーズ じゃがいも、オリーブ油	酒、ケチャップ 塩コショウ コンソメ、塩コショウ	牛乳 ひこうきビスケット お茶 ★しらすピザ	牛乳 ひこうきビスケット ほうじ茶 ぎょうざの皮、しらす、卵なしマヨネーズ 玉葱、ピーマン、チーズ
26	金	ご飯 しらすの佃煮 豚肉と小松菜のふわふわ炒め わかめときゅうりの酢の物 南瓜の味噌汁	小魚佃煮 豚肉、卵 わかめ、しらす干し みそ	しょうが、もやし、人参、小松菜、干しいたけ きゅうり、レッドオニオン かぼちゃ、玉葱、ねぎ	米 油、油 すりごま、砂糖	しょうゆ、しょうゆ、酒、しいたけだし りんご酢、しょうゆ 出汁	牛乳 白い風船 牛乳 ミニどうぶつビスケット	牛乳 白い風船 牛乳 ミニどうぶつビスケット
27	土	中華丼 バナナ	豚肉	しょうが、人参、筍、玉葱、白菜、干しいたけ さやいんげん バナナ	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	塩コショウ、酒、鶏ガラ、薄口しょうゆ	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 牛乳 サクッとあられ
30	火	人参パン 豚肉と春雨の炒め マセドアンサラダ 玉子スープ ミルクデザートマンゴー 牛乳	豚肉 ハム 卵、わかめ 牛乳 牛乳	にんじん キャベツ、人参、ピーマン、しめじ きゅうり、コーン 玉葱、人参、えのきたけ、ねぎ カットマンゴー	コッペパン はるさめ、ごま油 じゃが芋、卵なしマヨネーズ 片栗粉 ミルクデザート(マンゴー)	しょうゆ、オイスターソース、酒 しょうゆ、中華だし	牛乳 きな粉ウエハース お茶 ★チーズブチケーキ	牛乳 きな粉ウエハース ほうじ茶 ホットケーキmix、豆腐、砂糖、油、チーズ
お楽しみ献立		ご飯 手作りコロッケ ごぼうのごまサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 いちごタルト	合挽ミンチ 豆腐、わかめ、みそ	玉葱 ごぼう、人参、えだまめ えのきたけ、ねぎ	米 油、じゃがいも、小麦粉、パン粉、油 砂糖、笑顔トレッシング、香りごま ストロベリーカスタードタルト	塩コショウ、中濃ソース、ケチャップ しょうゆ 出汁	※お楽しみ献立は園の行事に 合わせた日になります。	

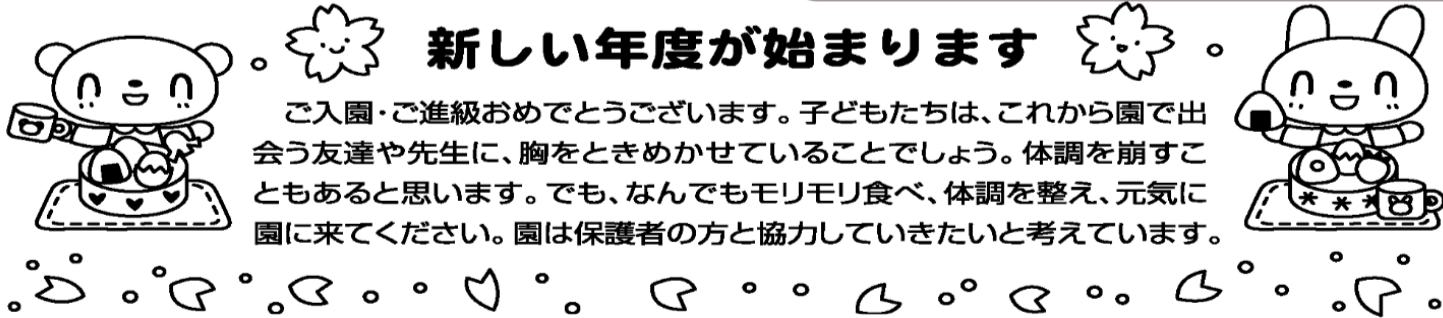
※ 材料の都合により献立を変更する場合があります。 ※市販のおやつは変更する場合

平均栄養価

3歳以上児	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	3歳以上満児	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
	558	17.3	17.8	2.1		476	15.1	16.5	1.8



・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。



ご入園・ご進級おめでとうございます。子どもたちは、これから園で出会う友達や先生に、胸をときめかせていることでしょうか。体調を崩すこともあると思います。でも、なんでもモリモリ食べ、体調を整え、元気に園に来てください。園は保護者の方と協力していきたいと考えています。

朝ごはんは大切です！

- ① 脳のエネルギー源になる**
脳のエネルギー源は、ご飯などに含まれるブドウ糖です。朝起きたときは、脳はエネルギー不足なのでしっかり朝ごはんを食べないと1日を元気に活動できません。
- ② 体が目覚める**
朝ごはんを食べると体温が上がり、血のめぐりが良くなります。食事をすることで、視覚や味覚が刺激され、体全体が目覚めていきます。
- ③ うんちの習慣がつく**
朝ごはんを食べると食べ物の消化が行われ、腸が刺激されて、便が出るようになります。

なかよし献立とは

各園と給食センターが協力し、月に1回学校給食と同じメニューを提供しています。ご家庭でも給食や食べる大切さが話題になればという願いが込められています。21日～うだチャンで放送されます。

