



令和5年 3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

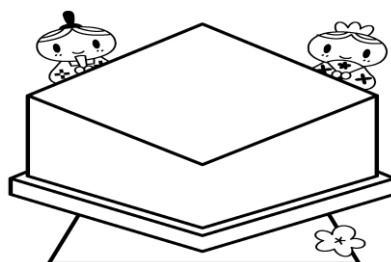
| 日 | 曜日 | 献立名 | ざいりょう | | | | 10時のおやつ/3時のおやつ | |
|-------------------------|----|---|-----------------------------------|--|---|---|--|--|
| | | | 赤◇ 血や肉になるもの | 緑◇ からだの調子を整えるもの | 黄◇ カや体温となるもの | その他 | 献立名 | ざいりょう |
| 1 | 水 | ご飯・ふりかけ おでん風煮 キャベツの昆布和え そうめん汁 デコポン | 鶏肉,がんとどき,ちくわ はんぺん | アレルゲンなしふりかけ 大根 キャベツ,人参,水菜,塩昆布 干しいたけ,ねぎ デコポン | 米 こんにやく,砂糖 そうめん | しょうゆ,かつお・昆布だし こんぶだし しょうゆ,みりん,出汁 | 牛乳 とうもろこしあられ 牛乳 いちごクリームサンド | 牛乳 元気とうもろこしあられ 牛乳 ロールパン,ホイップクリーム,いちご |
| 2 | 木 | 米粉パン タラの味噌マヨネーズ焼き 白菜と水菜のポン酢和え 豆腐ともやしのスープ 牛乳 | たら,みそ しらす,蒲鉾 豆腐 牛乳 | えのきたけ,ねぎ 白菜,水菜 もやし,えのきたけ,ねぎ | コッペパン,米粉 卵なしマヨネーズ,砂糖 砂糖 | 酒,みりん こんぶだし,ぼん酢 しょうゆ,粉末中華だし | 牛乳 カップケーキ 野菜ジュース まあるいクラッカー | 牛乳 カップケーキ 野菜生活100 まあるいクラッカーミニ,5連 |
| 3 | 金 | おひなさんのちらし寿司 春のすまし汁 三色花ゼリー | 錦糸卵,高野豆腐,桜でんぶ 花びら(かまぼこ),豆腐 | れんこん,きぬさや,きさみのり えのきたけ,ほうれん草 | 米,砂糖,砂糖 花ふ | ちらしずしの素,酢,塩 しょうゆ,かつお・昆布だし,みりん,塩,だし 三色花ゼリー | 牛乳 巾着アンパンマンひなあられ 牛乳 【未満児】いちごスティックケーキ 【以上見】ケーキ・あられ | 牛乳 アンパンマンひなあられ 牛乳 いちごのスティックケーキ いちごのスティックケーキ,ひなあられ |
| ひなまつり | | | | | | | | |
| 4 | 土 | マーボー丼 みかん缶詰 | 合挽ミンチ,豆腐,みそ | 玉葱,人参,生しいたけ,にら,しょうが みかん缶詰 | 米,油,ごま油,砂糖,片栗粉 | ケチャップ,粉末中華だし | 牛乳 カルシウムせん 牛乳 ミニひじきあられ | 牛乳 カルシウムせん 牛乳 ミニひじきあられ4連 |
| 6 | 月 | ご飯・ふりかけ かぶのそぼろ煮 揚げぎょうざ 白菜のゆかり和え じゃが芋と油揚げの味噌汁 | 鶏ひき肉 国産豚肉の餃子 油揚げ,みそ | いろいろやさいふりかけ かぶら,えのきたけ,人参,しょうが 白菜 しめじ,ねぎ | 米 油,砂糖,片栗粉 油 じゃがいも | 酒,しょうゆ,みりん,かつお・昆布だし ゆかり,こんぶだし 出汁 | 牛乳 サクサクボーロかぼちゃ 牛乳 ブリッツ | 牛乳 サクサクボーロかぼちゃ 牛乳 ブリッツ |
| 7 | 火 | ロールパン スパゲティミートソース ひじきのツナサラダ かぼちゃのスープ 牛乳 | 牛ひき肉 ツナフレーク スキムミルク,牛乳 牛乳 | 玉葱,人参,グリーンピース,トマト缶詰 ひじき,ブロッコリー,赤パプリカ,コーン かぼちゃ,玉葱,パセリ | ロールパン スパゲティ,油,砂糖 砂糖,卵なしマヨネーズ | 酒,塩コショウ,ソース,コンソメ,ケチャップ しょうゆ,塩コショウ コンソメ | 牛乳 さくふわせんべい紫いも味 お茶 ちんすこう | 牛乳 さくふわせんべい紫いも味 ほうじ茶 小麦粉,油,砂糖 |
| なかよし献立・・・しいたけ・・・ | | | | | | | | |
| 8 | 水 | グランドグリーンさんの スタミナライス チキンナゲット 小松菜の豆乳スープ 牛乳 | 合挽ミンチ,赤みそ チキンナゲット 豆乳 牛乳 | 生しいたけ,玉葱,人参,にんにく,しょうが たけのこ,えだまめ 小松菜,玉葱,人参,干しいたけ | 米,,砂糖,片栗粉,ごま,ごま油 油 じゃがいも | しょうゆ,みりん,酒,出汁 ケチャップ 鶏ガラ,塩コショウ | 牛乳 アンパンマン幼児ビスケット お茶 りんごのレーズンケーキ | 牛乳 アンパンマン幼児ビスケット ほうじ茶 ホットケーキmix,豆乳 りんご,砂糖,レーズン |
| 9 | 木 | コッペパン 白身魚のマッシュポテト焼き 大根サラダ コンソメスープ 牛乳 | たら ウインナー 牛乳 | あおのり 大根,人参,コーン,きゅうり 玉葱,ブロッコリー | コッペパン じゃがいも,卵なしマヨネーズ 和風ドレッシング マカロニ,じゃがいも | 酒 しょうゆ,コンソメ | 牛乳 元気Caウエハース お茶 【未満児】いちごゼリー 【以上見】いちごゼリー 元気Caウエハース | 牛乳 Caウエハース300 ほうじ茶 ゼリーの素,ホイップサッラ,いちご ゼリーの素,ホイップサッラ,いちご Caウエハース300 |
| 10 | 金 | ご飯 はんぺんのチーズサンドフライ 切り干し大根のはりほり漬け 肉団子と白菜のスープ チョコケーキ | はんぺん,チーズ 肉団子 | 切干しだいこん,細切り昆布,きゅうり 白菜,干しいたけ,人参 | 米 小麦粉,パン粉,油 砂糖 ビーフン,ごま油,片栗粉 | りんご酢,しょうゆ,かつお・昆布だし しょうゆ,粉末中華だし チョコケーキ | 牛乳 ミニ野菜スティック 牛乳 【未満児】いちごケーキ 【以上時】ミニ野菜スティック | 牛乳 ミニ野菜スティック 牛乳 お米deイチゴケーキ ミニ野菜スティック |
| 11 | 土 | ポークカレーライス アレルゲンなしゼリー | 豚肉 | 人参,玉葱 | 米,じゃがいも,油 アレルゲンなしゼリー | バーモントカレー,ケチャップ | 牛乳 たべっこBABY 牛乳 ねじねじあられ | 牛乳 たべっこBABY 牛乳 ねじねじ |
| 13 | 月 | ご飯 豚肉のケチャップ炒め 切干と高野の煮物 じゃが芋と厚揚げの味噌汁 りんご | 豚肉 高野豆腐 厚揚げ,みそ | しょうが,玉葱,人参,生しいたけ,さやいんげん 切干しだいこん,干しいたけ,人参,グリーンピース しめじ,ねぎ りんご | 米 油,片栗粉 油,砂糖 じゃがいも | 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,出汁 出汁 | 牛乳 とんがりコーン 牛乳 マリービスケット | 牛乳 とんがりコーン 牛乳 マリービスケット |
| 14 | 火 | ツナ野菜丼 豆腐と白菜の味噌汁 野菜ジュース | ツナフレーク,油揚げ 豆腐,みそ | キャベツ,人参,水菜 白菜,ねぎ 野菜生活 | 米,砂糖 | しょうゆ,酒,出汁 出汁 | 牛乳 ほしのおせんべい 牛乳 フルーツヨーグルト和え | 牛乳 元気とうもろこしあられ 牛乳 ヨーグルト,バナナ,みかん缶詰 |
| 15 | 水 | ご飯 ふりかけ 肉じゃが ほうれん草とささみのごま和え 大根と油揚げの味噌汁 | 牛肉 ささみ 油揚げ,みそ | 玉葱,人参,さやいんげん ほうれん草 大根,人参 | 米 穀物ふりかけ じゃがいも,しらたき,油,砂糖 すりごま | 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 とうもろこしあられ 牛乳 あげパン | 牛乳 元気とうもろこしあられ 牛乳 ロールパン,油,グラニュー糖 |
| 16 | 木 | アップルパン サーモンフライ もやしと菜の花のナムル カブのチキンスープ 牛乳 | 鮭 鶏肉 牛乳 | ドライアップル もやし,菜の花,コーン かぶ,かぶの葉,玉葱,しめじ,人参 | コッペパン 小麦粉,パン粉,油,卵なしマヨネーズ ごま油,砂糖 油 | 塩コショウ しょうゆ,鶏ガラ 塩コショウ,コンソメ | 牛乳 カップケーキ 牛乳 【未満児】ミルクピーチ 【以上時】ミルクピーチと カップケーキ | 牛乳 カップケーキ 牛乳 ミルクスイーツピーチ風味,牛乳,黄桃缶 |
| 17 | 金 | ご飯 豚肉のしょうが焼き ハンサンスー さつま汁 いちご | 豚肉 ハム 鶏肉,みそ | 玉葱,ピーマン,しょうが 人参,きゅうり 大根,人参,干しいたけ,ねぎ いちご | 米 砂糖,油 はるさめ,砂糖,ごま油,ごま さつまいも | しょうゆ,みりん しょうゆ,酢 出汁 | 牛乳 サクッとあられ 牛乳 バタークッキー | 牛乳 サクッとあられ 牛乳 バタークッキー |
| 18 | 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 カルシウムせん 牛乳 ミニひじきあられ | 牛乳 カルシウムせん 牛乳 ミニひじきあられ4連 |

ひなまつり

3月3日は桃の節句ともいい、平安時代、貴族の人形遊び『ひいな遊び』と厄払いのために身代わりの人形を川に流した『流し雛』が合わさり『ひなまつり』となったといわれています。これが江戸時代に入り庶民に定着したといわれています。



ひしもちの 桃色・白・緑



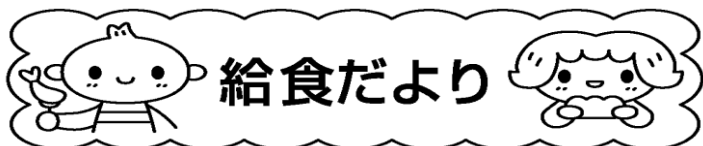
肌寒い3月。足元にはまだ雪が積もっており、その下には若葉が芽吹き、ふと見上げれば桃の花が咲いている。そんな春の訪れをあらわしています。ひし形はヒシの実をかたどったとされ魔除けの意味や心臓をあらわし健康・長寿を願ったとされています。



★ 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 | | | |
| 20 | 月 | ご飯 南瓜のかき揚げ キャベツのしらす和え 豆腐とわかめの味噌汁 ピーチゼリー | ちくわ しらす 豆腐,みそ | かぼちゃ,ささがき,ごぼう,みつば,人参,玉葱 キャベツ,コーン,きゅうり わかめ,えのきたけ,ねぎ | 米 てんぷら粉,油 すりごま,和風ドレッシング ピーチフレッシュ | かつお・昆布だし 出汁 | 牛乳 サクサクボーロかぼちゃ 牛乳 ブリッツ | 牛乳 サクサクボーロかぼちゃ 牛乳 ブリッツ |
| 22 | 水 | ご飯・ふりかけ 豚肉のもやし炒め さつま芋とりんごの重ね煮 大根と油揚げの味噌汁 ヤクルト | 豚肉 油揚げ,みそ ヤクルト | ソフトふりかけひじき しょうが,もやし,玉葱,ピーマン りんご,レモン,レーズン 大根,人参,ねぎ | 米 油,ごま油 さつまいも,砂糖,無塩バター | 塩コショウ,酒,鶏ガラ,しょうゆ,みりん 出汁 | 牛乳 アンパンマン幼児ビスケット 牛乳 パインのレーズンケーキ | 牛乳 アンパンマン幼児ビスケット 牛乳 ホットケーキmix,豆乳 パイン,レーズン |
| 23 | 木 | ご飯 わかさぎの天ぷら ダイコンサラダ グリーンポタージュ | わかさぎ天ぷら スキムミルク,生クリーム | 大根,人参,コーン,ブロッコリー ほうれん草,玉葱 | 米 油 ごま油,砂糖 じゃがいも | りんご酢,しょうゆ コンソメ | 牛乳 元気Caウエハース お茶 【未満児】いちごゼリー 【以上児】いちごゼリー 元気Caウエハース | 牛乳 Caウエハース300 ほうじ茶 ゼリーの素,ホイップサウ,いちご ゼリーの素,ホイップサウ,いちご Caウエハース300 |
| 24 | 金 | キッズピビンバ ツナと豆腐のスープ うさぎりんご | 合挽ミンチ ツナフレーク豆腐 | しょうが,もやし,にら,人参 白菜,しょうが りんご | 米,砂糖,ごま油,すりごま 油,片栗粉,ごま油 | しょうゆ,みりん,酒 しょうゆ,粉末中華だし | 牛乳 1才からのかつばえびせん 牛乳 ミニ野菜スティック | 牛乳 1才からのかつばえびせん 牛乳 ミニ野菜スティック |
| 25 | 土 | 焼肉丼 アレルギーなしゼリー | 牛肉 | 玉葱,キャベツ,人参,白ねぎ | 米 アレルギーなしゼリー | 焼き肉のたれ | 牛乳 たべっこBABY 牛乳 ねじねじあられ | 牛乳 たべっこBABY 牛乳 ねじねじ |
| 27 | 月 | ハヤシライス キャベツとわかめのサラダ フルーツポンチ | 牛肉 | 玉葱,マッシュルーム,グリーンピース キャベツ,わかめ,人参 いちご,キウイ,みかん缶詰 | 米,油 オリーブ油,砂糖 カットゼリーはちみつレモン | 塩コショウ,ハヤシフレーク りんご酢,塩コショウ | 牛乳 やさしいウエハース 牛乳 マリービスケット | 牛乳 DHA やさしいウエハース 牛乳 マリービスケット |
| 28 | 火 | ご飯 焼き魚 大豆のひじき煮 白菜と油揚げのみそ汁 バナナ | さば 大豆 油揚げ,みそ | ひじき,人参,大根 白菜,えのきたけ バナナ | 米 つきこんにゃく,油,砂糖 | 塩 しょうゆ,かつお・昆布だし 出汁 | 牛乳 ほしのおせんべい 牛乳 フルーツヨーグルト和え | 牛乳 ほしのおせんべい 牛乳 ヨーグルト,パイン,みかん缶詰 |
| 29 | 水 | ご飯 チキンマーメレード焼き マカロニサラダ じゃが芋のポタージュ ジョア | 鶏肉 ちくわ 豆乳 ジョア | マーメレード きゅうり,人参 玉葱,ミックスベジタブル,パセリ | 米 油 マカロニ,卵なしマヨネーズ じゃがいも,オリーブ油,ベシヤメルソース | しょうゆ,酒 塩コショウ コンソメ | 牛乳 さくふわせんべい紫いも味 牛乳 【未満児】ミルクピーチ 【以上児】ミルクピーチ さくふわせんべい紫いも味 | 牛乳 さくふわせんべい紫いも味 牛乳 ミルクスイーツピーチ風味,牛乳,黄桃缶 ミルクスイーツピーチ風味,牛乳,黄桃缶 さくふわせんべい紫いも味 |
| 30 | 木 | スタミナチャーハン 豆腐の玉子のスープ アレルギーなしゼリー | 牛肉 豆腐 | 玉葱,コーン,ねぎ 白菜,干しいたけ | 米,油 片栗粉 いろいろゼリー | 粉末中華だし,焼き肉のたれ 粉末中華だし | 牛乳 白い風船 牛乳 ちんすこう | 牛乳 白い風船 牛乳 小麦粉,油,砂糖 |
| 31 | 金 | 中華丼 春巻き わかめと大根のスープ ピピピチーズ | 豚肉 肉春巻き ピピピチーズ | 玉葱,人参,干しいたけ,さやいんげん,にんにく,しょうが,白菜 わかめ,大根,ねぎ | 米,油,片栗粉 ごま,ごま油 | 粉末中華だし,オイスターソース 鶏ガラ,しょうゆ | 牛乳 マンナボーロ 牛乳 ココナッツサブレ | 牛乳 マンナボーロ 牛乳 ココナッツサブレ |
| お楽しみ献立 | | カツカレー 春雨サラダ ストロベリーヨーグルト | 牛肉 ヒレカツ ハム ソファールストロベリー | 玉葱,人参 きゅうり,ブロッコリー | 米,油,じゃがいも,油 はるさめ,卵なしマヨネーズ | パーモントカレー,ケチャップ |  | |

※ 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。 ※お楽しみ献立は園の行事に合わせた日になります。



・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。

3月8日の なかよし献立は

グランドグリーンさんのスタミナライスとは...

室生の上笠間にあるグランドグリーンさんが育てている **しいたけ** を使い **しいたけ** の肉みそ丼を作ります。子どもはキノコが苦手ですが、刻んだ **しいたけ** や筍・人参などの野菜がいっぱい入って栄養満点の肉みそです。

しいたけ は歯や骨の成長を助け、疲労回復効果や高血圧・動脈硬化を予防する働きがあります。また、三大うまみ成分(グルタミン酸・イノシン酸・グアニル酸)のうち2つも持ち合わせているのは **しいたけ** だけです。

うまみ成分があり・食物繊維たっぷりの肉厚な室生産の **しいたけ** をたっぷり召し上がれ。

奈良の特産物

いちご

手軽に食べることができ、風邪予防に効果があるビタミンCを多く含んでいます。また、食物繊維のペクチンが腸の働きを助けます。おまけにカロリーも低くお肌にもいいですよ。



【なかよし献立の時間だよ】は、うだちゃんの『うだ市政なう』にて21日から放送されます。楽しみにしていてくださいね！



1年をふり返って...

4月には慣れないお部屋で新しい担任と新しいお友達。おぼつかない様子で戸惑いながら覚えた配膳方法。お汁をこぼさないように、ゆっくりテーブルに運んだトレイ。何度か園に訪問して子ども達の様子を見せてもらいました。年度末には、上手にできることがたくさん増えました。みんな体も一回り大きくなり、食べれる物も増えたように思います。その反面、好き嫌いがはっきりしてきたのは自我が芽生え成長したあかしです。食に関わる経験を増やし、今よりも「食べたいな!」「おいしいね!」と言えるこどもを増やしていきたいですね。



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 |
|-------|------------|---------|------|------|
| | 489 | 16.3 | 17.2 | 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 |
|-------|------------|---------|------|------|
| | 602 | 20.0 | 20.1 | 2.1 |