



令和7年 12月給食献立表 ～ げんきメニュー

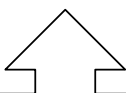


毎月19日は、「食育の日」と「うだ育児の日」です！

宇陀市こども未来課

★ 手作りおやつ

日	曜日	献立名	ざ い り よ 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	ポークカレーライス ブロッコリーのじゃこサラダ チーズ	豚肉 しらす干し チーズ	人参,玉葱,グリーンピース ブロッコリー,コーン	米,じゃがいも,油 オリーブ油,砂糖,すりごま	カレーフレーク,ケチャップ りんご酢,しょうゆ	牛乳 ミニ野菜スティック 牛乳 カルシウムせん	牛乳 ミニ野菜スティック 牛乳 カルシウムせん
2	火	コッペパン チキンバーベキュー ひじきとさつま芋のサラダ 玉子とえのきのかき玉スープ 牛乳	鶏肉 ひじき 卵 牛乳	きゅうり えのきたけ,玉葱,人参,ねぎ	コッペパン 味付 砂糖,さつまいも,卵なしマヨネーズ 片栗粉	ケチャップ,ウスターソース,しょうゆ,みりん しょうゆ しょうゆ,中華だし	牛乳 花花せんべい お茶 ★ミルクパイン	牛乳 花花せんべい ほうじ茶 ミルクスイーツ,牛乳,パイン缶詰
3	水	ご飯 チャプチェ コーンしゅうまい 白菜の豆乳スープ ごま入り味付いりこ【以上児】	豚肉 ウインナー,豆乳 ごま入り味付いりこ	しょうが,玉葱,人参,ピーマン,生しいたけ 安心素材コーン焼売 白菜,しめじ	米 はるさめ,ごま油,砂糖 片栗粉	塩コショウ,しょうゆ,中華だし コンソメ	牛乳 とうもろこしあられ 牛乳 ★ブラウニー	牛乳 元気とうもろこしあられ 牛乳 小麦粉,ココア,BP,バター 砂糖,卵,レーズン
4	木	コッペパン ポークビーンズ ポパイサラダ かぶのスープ 牛乳	大豆,豚肉 かまぼこ 無塩せきベーコン 牛乳	玉葱,人参,マッシュルーム,にんにく,トマト缶,トマトピューレ ほうれん草,コーン かぶ,かぶの葉,人参,玉葱	コッペパン 味付 じゃがいも,油,砂糖 卵なしマヨネーズ	ケチャップ,ウスターソース コンソメ ケチャップ,塩 コンソメ,塩	牛乳 ビスコ ジュース まあるいクラッカー	牛乳 ビスコ 飲む野菜と果実ジュース まるいクラッカーミニ,5連
5	金	ご飯 白身魚の磯香揚げ カニ風味わかめの酢の物 豚汁	白身魚,あおのり わかめ,かに風味フレーク 豚肉,みそ	キャベツ,きゅうり 大根,人参,玉葱,ごぼう,ねぎ	米 天ぷら粉,油 すりごま,砂糖 つきこんにゃく	酒,かつお・昆布だし りんご酢,しょうゆ 酒,出汁	牛乳 1才からのかつぱえびせん 牛乳 マリービスケット	牛乳 1才からのかつぱえびせん 牛乳 マリービスケット
6	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	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 アンパンマン幼児ビスケット 牛乳 ぱりんこ	牛乳 アンパンマン幼児ビスケット 牛乳 ぱりんこ
8	月	ご飯 春巻き 当帰葉風味カレーうどん コールスローサラダ 牛乳	肉春巻き 豚肉 牛乳	玉葱,人参,干しいたけ キャベツ,きゅうり,人参	米 油 うどん,油,砂糖,片栗粉,当帰葉うどん 笑顔トレッシングイタリオン	かつおだし,しょうゆ,みりん,塩,酒,カレーフレーク	牛乳 ひこうきビスケット お茶 あげせん	牛乳 ひこうきビスケット ほうじ茶 アンパンマンあげせん
9	火	コッペパン マカロニグラタン 大根のツナサラダ じゃが芋と青梗菜のスープ 牛乳	鶏肉,牛乳,チーズ ツナフレーク 牛乳	玉葱,人参,しめじ,ほうれん草 大根,きゅうり,コーン チンゲンサイ,玉葱	コッペパン 味付 マカロニ,油,バター,小麦粉 卵なしマヨネーズ じゃがいも,片栗粉	コンソメ しょうゆ しょうゆ,中華だし	牛乳 ふわふわチップじゃがいも味 お茶 ★パインチーズクラッカー	牛乳 ふわふわチップジャガイモ ほうじ茶 クラッカー,クリームチーズ パイン缶詰,砂糖
10	水	ご飯 豚肉のかりん揚げ 春雨の和え物 南瓜の味噌汁	豚肉 ハム 油揚げ,みそ	しょうが 人参,きゅうり かぼちゃ,玉葱,ねぎ	米 片栗粉,油,砂糖,ごま はるさめ,砂糖,ごま油,ごま	しょうゆ,酒,みりん しょうゆ,酢 出汁	牛乳 こつぶじゃがあられ 牛乳 ★タルトタタン	牛乳 こつぶじゃがあられ 牛乳 りんご,砂糖,バター,ホットケーキmix,牛乳
11	木	コッペパン チキンマーマレード焼き ブロッコリーのりんごサラダ じゃが芋のコンソメスープ 牛乳	鶏肉 ウインナー 牛乳	しょうが ブロッコリー,コーン,りんご 玉葱,人参,パセリ	コッペパン 味付 マーマレード,片栗粉,油 卵なしマヨネーズ じゃがいも	しょうゆ,酒,酢 コンソメ,しょうゆ	牛乳 白い風船 お茶 ★フルーツヨーグルト和え	牛乳 白い風船 ほうじ茶 ヨーグルト,バナナ,みかん缶詰
12	金	ご飯 白身魚の利休焼き ほうれん草のおかか和え 筑前煮 大根と豆腐の味噌汁	白身魚 糸かつお 鶏肉 豆腐,わかめ,みそ	ほうれん草 ごぼう,れんこん,人参 ねぎ,大根	有機米 練りごま,油 さといも,こんにゃく,砂糖,油	しょうゆ,みりん,酒 しょうゆ,こんぶだし しょうゆ,酒,みりん,かつお・昆布だし 出汁	牛乳 Ca入りかぼちゃボーロ 牛乳 おにぎりせんべい	牛乳 Ca入りかぼちゃボーロ 牛乳 おにぎりせんべい
13	土	ふわふわ丼 みかん缶詰	合挽ミンチ,豆腐,卵	玉葱,さやいんげん,人参 みかん缶詰	米,麩,砂糖,片栗粉	しょうゆ,みりん	牛乳 ぱりんこ 牛乳 ミニどうぶつビスケット	牛乳 ぱりんこ 牛乳 ミニどうぶつビスケット



人参・さつま芋・さといもなどは、有機栽培を使用しています

日	曜日	献立名	ざ い り ょ う				10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	3時のおやつ	
			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
15	月	豚丼 白菜の昆布和え 里芋の味噌汁	豚肉 ちくわ 油揚げ,みそ	サヤインゲン玉葱,しめじ,しょうが,人參 水菜,塩昆布,白菜 宇陀産有機	米,しらたき,砂糖 さといも	しょうゆ,みりん こんぶだし 出汁	牛乳 ミニ野菜スティック 牛乳 カルシウムせん	牛乳 ミニ野菜スティック 牛乳 カルシウムせん
16	火	コッペパン 豚肉と青梗菜のオイスターソース炒め さつま芋とりんごの重ね煮 コンソメジュリアン 牛乳	豚肉 牛乳	青梗菜,玉葱,赤パプリカ,しめじ,にんにく,生姜 りんご,レモン,レーズン 人參,玉葱,えのきたけ,トウモロコシ	コッペパン 味付 砂糖,油 さつま芋,砂糖,無塩バター	オイスターソース,しょうゆ,みりん,鶏ガラ コンソメ,塩コショウ	牛乳 花花せんべい お茶 ★ミルクピーチ	牛乳 花花せんべい ほうじ茶 ミルクスイーツ,牛乳,黄桃缶詰
17	水	ご飯 マーボー豆腐 ビーフンスープ フルーツきんとん	豆腐,合挽ミンチ,大豆,赤みそ 牛乳	玉葱,ごぼう,しょうが 人參,玉葱,生しいたけ,えのきたけ,水菜 パイン缶詰	米 砂糖,ごま油,片栗粉 ビーフン,片栗粉 さつま芋,砂糖	しょうゆ,みりん,酒,中華だし しょうゆ,中華だし	牛乳 とうもろこしあられ 牛乳 ★ブラウニー	牛乳 元気とうもろこしあられ 牛乳 小麦粉,ココア,BP,バター,砂糖,卵,バナナ
18	木	セルフウインナーサンド かぶのポトフ フライドポテト キウイ 牛乳	ウインナー 鶏肉 牛乳	キャベツ かぶ,人參,玉葱,ブロッコリー キウイ	コッペパン 味付,ごま油 フライドポテト,油	塩コショウ,カレー粉 コンソメ,塩コショウ 塩	牛乳 ビスコ お茶 ★おからドーナッツ	牛乳 ビスコ ほうじ茶 おから,小麦粉,BP,砂糖,牛乳,油
19	金	ご飯 えびフライ 小松菜ともやしのナムル サイコロ汁	伸ばしエビ	ブロッコリー 小松菜,もやし,人參 生しいたけ,コーン,さやいんげん,生姜,大根,人參	米 小麦粉,パン粉,油,プラントタルタル すりごま,砂糖,ごま油 片栗粉	塩コショウ,塩 しょうゆ 薄口しょうゆ,みりん,出汁	牛乳 1才からのかつぱえびせん 牛乳 マリービスケット	牛乳 1才からのかつぱえびせん 牛乳 マリービスケット
20	土	ふりかけごはん 五目うどん アレルゲンなしゼリー	ふりかけ 鶏肉,油揚げ,かまぼこ	白菜,玉葱,もやし,人參	米 うどん,片栗粉 アレルゲンなしゼリー	しょうゆ,酒,みりん,塩,出汁	牛乳 アンパンマン幼児ビスケット 牛乳 ぱりんこ	牛乳 アンパンマン幼児ビスケット 牛乳 ぱりんこ
22	月	ご飯 野菜肉だんご なんきんとこんにゃくの旨煮 だいこんとはんぺんの味噌汁 ゆずゼリー	うす味野菜いろいろ肉団子 プチはんぺん,みそ	冬至献立 かぼちゃ,さやいんげん 大根,人參,ねぎ 宇陀産有機	米 こんにゃく,砂糖 国産ゆずゼリー	しょうゆ,みりん,出汁 出汁	牛乳 ひこうきビスケット 牛乳 あげせん	牛乳 ひこうきビスケット 牛乳 アンパンマンあげせん
23	火	ご飯 ししゃもフライ ごぼうサラダ かみなり汁 みかん	ししゃもフライ 豆腐	宇陀産有機 ごぼうブロッコリー,人參 干しいたけ,しょうが,ねぎ,大根,人參 みかん	米 油,プラントタルタル 砂糖,すりごま,卵なしマヨネーズ つきこんにゃく,ごま油	しょうゆ しょうゆ,出汁	牛乳 ふわふわチップジャがいも味 牛乳 ★パインチーズクラッカー	牛乳 ふわふわチップジャがいも 牛乳 クラッカー,クリームチーズ パイン缶詰,砂糖
24	水	キッズビビンバ 白菜としめじのスープ 元気ヨーグルト	合挽ミンチ かまぼこ 元気ヨーグルト	しょうが,もやし,さやいんげん,人參 白菜,玉葱,しめじ,トウモロコシ	米,砂糖,ごま油,すりごま	酒,しょうゆ,みりん,しょうゆ コンソメ	牛乳 こつぶじゃがあられ 牛乳 ★メロンパン	牛乳 こつぶじゃがあられ 牛乳 パン,ホットケーキミックス,豆腐,油,砂糖,砂糖
25	木	ご飯 焼きそば キャベツのパインサラダ かぼちゃのミルクスープ	豚肉 スキムミルク,牛乳	玉葱,もやし,しめじ,ピーマン キャベツ,パイン缶詰,人參 かぼちゃ,玉葱	米 焼きそば,油 砂糖,油	塩コショウ,ソース,ケチャップ りんご酢,塩コショウ コンソメ	牛乳 白い風船 牛乳 ★フルーツヨーグルト和え	牛乳 白い風船 牛乳 ヨーグルト,バナナ,みかん缶詰
26	金	スタミナチャーハン チキンナゲット 豆腐ともやしのスープ	牛肉 鉄腕チキンナゲット 豆腐,わかめ	玉葱,コーン,ねぎ もやし,人參,ねぎ	米,油,ごま油	しょうゆ,みりん,中華だし ケチャップ しょうゆ,中華だし	牛乳 Ca入りかぼちゃボーロ 牛乳 おにぎりせんべい	牛乳 Ca入りかぼちゃボーロ 牛乳 おにぎりせんべい
27	土	ポークカレーライス アレルゲンなしゼリー	豚肉	人參,玉葱	米,じゃがいも,油 アレルゲンなしゼリー	カレーフレーク,ケチャップ	牛乳 ぱりんこ 牛乳 ミニどうぶつビスケット	牛乳 ぱりんこ 牛乳 ミニどうぶつビスケット
お楽しみ献立		ウインナーライス 塩麴から揚げ イタリアンサラダ ABCスープ クリスマスデザート	ウインナー 鶏肉 チーズ クリスマス献立	ミックスベジタブル,玉葱 しょうが,にんにく ブロッコリー,赤パプリカ 玉葱,キャベツ,パセリ	米,油,バター 片栗粉,油 笑顔ドレッシングイタリアン ABCマカロニ,じゃが芋	ケチャップ,塩コショウ,コンソメ 塩麴,酒 コンソメ クリスマスデザート	※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。



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
	613	19.3	20.1	2.2

3歳満児	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
	506	16.2	17.8	1.8



【12月のなかよし献立】は、大和当帰葉うどんがちょっぴり入ったカレーうどんです。 楽しみにしててね！

