



令和8年 1月給食献立表 ~ げんきメニュー ~

宇陀市子ども未来課



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			
5	月	ツナカレーライス 切り干し大根のサラダ 黄桃缶詰	ツナフレーク かまぼこ	人参,玉葱 切干しだいこん,ブロッコリー 黄桃缶詰	米,じゃがいも,油 卵なしマヨネーズ	カレーフレーク,ケチャップ	牛乳 おさかなボーロ 牛乳 ミニどうぶつビスケット	牛乳 おさかなボーロ 牛乳 ミニどうぶつビスケット
6	火	ご飯 肉豆腐 小松菜のしらす和え 七草汁 ミルクスイーツ	豚肉,豆腐 しらす干し 油揚げ 宇陀産 牛乳	玉葱,白ねぎ,えのきたけ,生しいたけ,人参 小松菜 ,白菜 大根,水菜,かぶ,かぶの葉,七草	米 しらたき,麩,油,砂糖 ミルクスイーツストロベリー風味	しょうゆ,酒,かつお・昆布だし しょうゆ,かつお・昆布だし しょうゆ,みりん,出汁	牛乳 おやさいせんべい 野菜と果実ジュース まあるいクラッカー	牛乳 アンパンマンのおやさいせんべい 飲む野菜と果実 まあるいクラッカーミニ,5連
7	水	ご飯 回鍋肉 ハンサンスー 豆腐ときのこのスープ サクッとコンブ【以上児】	豚肉,赤みそ ハム,薄焼卵 豆腐	にんにく,キャベツ,たけのこ,ピーマン,人参 きゅうり 玉葱,しめじ,干しいたけ,ねぎ サクッとコンブ	米 ごま油,砂糖 はるさめ,すりごま,砂糖,ごま油 片栗粉	酒,みりん,しょうゆ しょうゆ,酢 しょうゆ,中華だし	牛乳 たべっこBABY 牛乳 ★鬼まんじゅう	牛乳 たべっこBABY 牛乳 さつまいも,砂糖,小麦粉,塩
8	木	コッペパン スパゲティナポリタン モリモリサラダ さつま芋としめじのクリームスープ 牛乳	無塩せきベーコン ちくわ スキムミルク,生クリーム 牛乳	宇陀産有機 玉葱,ピーマン,人参 コーン, ほうれん草 玉葱,しめじ,パセリ	コッペパン 味付 スパゲティ,油,砂糖 卵なしマヨネーズ さつまいも	塩コショウ,ケチャップ,コンソメ しょうゆ コンソメ	牛乳 とうもろこしあられ お茶 ★フルーツヨーグルト和え	牛乳 元気とうもろこしあられ ほうじ茶 ヨーグルト,バナナ,みかん缶詰
9	金	親子丼 白菜のツナ和え カブと玉ネギの味噌汁 ミニデザート豆乳プリン	鶏肉,卵 ツナフレーク,かつお節 油揚げ,みそ	玉葱,人参,トウモロコシ 白菜 ,人参 かぶ , かぶの葉 ,たまねぎ	米,砂糖 ミニデザート豆乳プリン	かつお・昆布だし,しょうゆ,みりん しょうゆ,かつお・昆布だし 出汁	牛乳 ふわふわチップ 人参味 牛乳 ハーベスト	牛乳 ふわふわチップ 人参 牛乳 ハーベスト
10	土	キッズビビンバ アレルゲンなしゼリー	合挽ミンチ	しょうが,もやし,人参,かぶの葉	米,砂糖,ごま油,すりごま アレルゲンなしゼリー	酒,しょうゆ,みりん,	牛乳 ひこうきビスケット 牛乳 サクッとあられ	牛乳 ひこうきビスケット 牛乳 サクッとあられ
13	火	セルフミートパン キャベツとチーズのりんごサラダ ウインナーと青梗菜のスープ 牛乳	合挽ミンチ,大豆 チーズ 宇陀産有 ウインナー 牛乳	玉葱 キャベツ,りんご,ブロッコリー チンゲンサイ,玉葱,生しいたけ,人参	コッペパン 味付,油,砂糖 オリーブ油,砂糖	オースライス,塩コショウ,酒,ケチャップ カレー粉,ソース しょうゆ,りんご酢 塩コショウ,コンソメ	牛乳 ウエハース お茶 ★ごまじゃこクッキー	牛乳 きな粉ウエハース ほうじ茶 小麦粉,卵,無塩バター 砂糖,しらす,黒ごま
14	水	ご飯 ふりかけ 大根のそぼろ煮 小松菜ともやしのナムル じゃが芋と油揚げの味噌汁	すこやかふりかけおかか 鶏ひき肉,大豆 宇陀産 油揚げ,みそ	しょうが, 大根 ,人参,玉葱,グリーンピース 小松菜 ,もやし,人参 玉葱,ねぎ	米 油,砂糖,片栗粉 ごま油,すりごま,砂糖 じゃがいも	酒,しょうゆ,かつお・昆布だし 塩,しょうゆ 出汁	牛乳 マンナビスケット 牛乳 ★きな粉クリームサンド	牛乳 マンナビスケット 牛乳 食パン,きな粉,砂糖,牛乳
15	木	コッペパン 白身魚のムニエル 白菜とコーンのサラダ もやしのかき玉スープ 牛乳	白身魚 宇陀産有機 卵,豆腐 牛乳	白菜 ,えだまめ,コーン 人参,もやし,玉葱,水菜	コッペパン 味付 小麦粉,バター,油,砂糖 和風ドレッシング 片栗粉	塩コショウ,酒,ケチャップ,酒,ソース 中華だし	牛乳 カルシウムせん お茶 ★オレンジポンチ	牛乳 カルシウムせん ほうじ茶 バナナ,みかん缶詰,黄桃缶詰 オレンジジュース,砂糖
16	金	ご飯 チキンちきんごぼう ほうれん草の信田和え 豆腐と大根の味噌汁 牛乳	鶏肉,大豆 油揚げ 宇陀産有機 豆腐,わかめ,みそ 牛乳	しょうが,人参,えだまめ, 宇陀産金ごぼう ほうれん草 ,もやし 大根 ,玉葱,ねぎ	米 片栗粉,油,砂糖	塩コショウ,酒,みりん,しょうゆ しょうゆ,かつお・昆布だし 出汁	牛乳 ビスコ お茶 ぱりんこ	牛乳 ビスコ ほうじ茶 ぱりんこ
17	土	ふりかけご飯 五目うどん アレルゲンなしゼリー	わかめご飯の素 豚肉,かまぼこ,油揚げ	キャベツ,もやし,ねぎ,玉葱,人参	米 うどん,片栗粉 ミニデザート国産レモン	薄口しょうゆ,酒,みりん,塩,出汁	牛乳 Ca入りかぼちゃボーロ 牛乳 雪の宿	牛乳 Ca入りかぼちゃボーロ 牛乳 雪の宿

17日：減塩の



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
19	月	ご飯 松風焼き かぶの千枚漬け 白玉雑煮 りんご	鶏ひき肉,豆腐,みそ,あおのり 豆腐,白玉,みそ	しょうが,玉葱 かぶ 白菜,金時人参,白ネギ りんご	米 砂糖,ごま 砂糖 さといも	酒,しょうゆ りんご酢,塩 出汁	牛乳 おさかなボーロ 牛乳 ミニどうぶつビスケット	牛乳 おさかなボーロ 牛乳 ミニどうぶつビスケット
20	火	コッペパン ちくわのチーズ磯部揚げ かぼちゃサラダ チキンのクリームシチュー 牛乳	ちくわ,チーズ,あおのり 鶏肉,牛乳 牛乳	かぼちゃ,きゅうり,レーズン 人参,玉葱,エリンギ,ブロッコリー,カリフラワー	コッペパン 味付 天ぷら粉,油 卵なしマヨネーズ 油	塩コショウ,シチューミックス,コンソメ	牛乳 おやさいせんべい お茶 ★大根もち	牛乳 アンパンマンのおやさいせんべい ほうじ茶 ★大根,ポークウインナー,ねぎ 片栗粉,ごま油,砂糖,しょうゆ
21	水	ご飯 ブリの照り焼き 五目白和え 大根と厚あげの味噌汁 みかん	ブリ ひじき,豆腐 厚揚げ,みそ	しょうが ほうれん草,春菊,人参 大根,玉葱,ねぎ 温州みかん	米 こんにゃく,練りごま,砂糖	しょうゆ,みりん,酒 塩,しょうゆ 出汁	牛乳 たべっこBABY 牛乳 ★さつま芋スティック	牛乳 たべっこBABY 牛乳 さつまいも,油,塩
22	木	コッペパン ふわふわ卵のもやし炒め キャベツとごぼうのサラダ カレースープ 牛乳	卵,豚肉 かまぼこ 鶏肉 牛乳	しょうが,にんにく,もやし,小松菜,人参 キャベツ,ごぼう,コーン ブロッコリー,玉葱,人参	コッペパン 味付 油,砂糖 砂糖,卵なしマヨネーズ じゃがいも,油	塩コショウ,鶏ガラオイスターソース,しょうゆ,酒 しょうゆ カレーフレーク,カレー粉,コンソメ	牛乳 とうもろこしあられ お茶 ★フルーツヨーグルト和え	牛乳 元気とうもろこしあられ ほうじ茶 ヨーグルト,バナナ,みかん缶詰
23	金	ご飯 鶏肉とさつま芋の治部煮 小松菜とカニカマきの和え そうめんとわかめの味噌汁	鶏肉 かに風味フレーク わかめ,かまぼこ,みそ	さやいんげん しめじ,小松菜 玉葱,ねぎ	米 さつま芋,片栗粉,砂糖 砂糖 そうめん	しょうゆ,みりん,酒 しょうゆ,出汁 出汁	牛乳 ふわふわチップ 人参味 牛乳 ハーベスト	牛乳 ふわふわチップ 人参 牛乳 ハーベスト
24	土	中華丼 アレルギーなしゼリー	豚肉	しょうが,白菜,玉葱,人参,干しいたけ	米,油,ごま油,片栗粉 アレルギーなしゼリー	塩コショウ,中華だし オイスターソース,みりん,酒	牛乳 ひこうきビスケット 牛乳 サクッとあられ	牛乳 ひこうきビスケット 牛乳 サクッとあられ
26	月	チキンカレーライス パインサラダ ヨーグルト	鶏肉 元気ヨーグルト	玉葱,人参 キャベツ,パイン缶詰,きゅうり	米,じゃがいも,油 卵なしマヨネーズ	カレーフレーク,ケチャップ	牛乳 マリービスケット 牛乳 おやさいせんべい	牛乳 マリービスケット 牛乳 アンパンマンのおやさいせんべい
27	火	甘納豆パン 豚肉のケチャップ炒め 花野菜サラダ さつまいものポターージュ 牛乳	豚肉 ちくわ スキムミルク,牛乳 牛乳	しょうが,玉葱,人参,生しいたけ,さやいんげん ヤングコーン,ブロッコリー,カリフラワー,人参 玉葱,パセリ	コッペパン 味付,甘納豆 油,片栗粉 笑顔トレッシングイタリオン さつまいも,バター	塩コショウ,酒,ケチャップ,ソース,しょうゆ,みりん コンソメ	牛乳 ウエハース お茶 ★きな粉ごまクッキー	牛乳 きな粉ウエハース ほうじ茶 小麦粉,無塩バター,きな粉,砂糖,卵 スキムミルク,黒ごま,白ごま
28	水	ご飯 揚げ餃子 高野豆腐のふわふわ卵とじ 小松菜ときのこの和え物 大根と麩の味噌汁	鉄腕ギョーザ 高野豆腐,鶏肉,卵 油揚げ みそ	人参,干しいたけ,白菜,グリーンピース 小松菜,えのきたけ 大根,玉葱	米 油 砂糖,片栗粉 砂糖 おつゆふ	しょうゆ,みりん,出汁 しょうゆ,出汁 出汁	牛乳 マンナビスケット 牛乳 ★レーズン入りパンディング	牛乳 マンナビスケット 牛乳 食パン,砂糖,卵,牛乳,レーズン
29	木	コッペパン チキンとじゃが芋のチーズ焼き ビーフシチュー キャベツのツナサラダ 牛乳	鶏肉,チーズ 牛肉,豚肉,スキムミルク ツナフレーク 牛乳	玉葱,ブロッコリー,人参,しめじ キャベツ,コーン	コッペパン 味付 じゃがいも,無塩バター 笑顔トレッシング香りごま	塩コショウ シチューミックス	牛乳 カルシウムせん お茶 ★オレンジポンチ	牛乳 カルシウムせん ほうじ茶 バナナ,みかん缶詰,黄桃缶詰 オレンジジュース,砂糖
30	金	ご飯 揚げサバのみぞれあん カミカミ和え じゃが芋の味噌汁 キウイ	サバ さきいか 油揚げ,みそ	大根,白ねぎ ほうれん草,人参,もやし 玉葱,ねぎ キウイ	有機米 砂糖,片栗粉,油 砂糖,ごま じゃがいも	みりん, しょうゆ, 酒, 出汁 しょうゆ, りんご酢, 鶏ガラ 出汁	牛乳 ビスコ 牛乳 ぱりんこ	牛乳 ビスコ 牛乳 ぱりんこ
31	土	マーボー丼 アレルギーなしゼリー	豚ひき肉,豆腐,みそ	玉葱,人参,生しいたけ,ねぎ,しょうが	米,油,ごま油,砂糖,片栗粉 アレルギーなしゼリー	ケチャップ,中華だし	牛乳 Ca入りかぼちゃボーロ 牛乳 雪の宿	牛乳 Ca入りかぼちゃボーロ 牛乳 雪の宿
お楽しみ献立		ラップおにぎり チーズ風ハンバーグ ブロッコリーのチキンサラダ ニコニコポテト 春雨スープ いちごヨーグルト	チーズ風ハンバーグ ささみ ソファールストロベリー	ブロッコリー,コーン 白菜,玉葱,人参,小松菜,干しいたけ,しょうが	米,ごま 砂糖 卵なしマヨネーズ スマイルポテト,油 はるさめ	ゆかり ケチャップ,ソース 鶏ガラ,しょうゆ	※ お楽しみ献立は各園の 行事に合わせたの日になり	

※ 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	3歳未満児	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
	600	19.6	19.1	2.2		500	16.4	16.9	1.8

【1月のなかよし献立】は、大和野菜の宇陀金ごぼうです。

雲母(うんも)を含んだ粘土質の畑で育ち、収穫時には金ごぼうに雲母が付きキラキラしています。香りがよく・やわらかな金ごぼうはおせち料理には欠かせません

