



令和8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
			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			
2	月	おひなさんのちらし寿司 ほうれん草のごま和え 春のすまし汁 三色花ゼリー	錦糸卵, 桜でんぶ, きざみのり 豆腐, わかめ	ちらし寿司の素, きぬさや ほうれん草, 人参, しめじ えのきたけ, 菜の花	米 すりごま 花ふ, 片栗粉 三色花ゼリー	しょうゆ, かつお・昆布だし 薄口しょうゆ, みりん, 出汁	牛乳 サクッとあられ 牛乳 アンパンマンのソフトせんべい	牛乳 サクッとあられ 牛乳 アンパンマンのソフトせんべい
3	火	コッペパン はんぺんのチーズサンドフライ マセドアンサラダ コンソメジュリアン 牛乳	はんぺん, チーズ 牛乳	人参, きゅうり, コーン 玉葱, 人参, えのきたけ, ピーマン	コッペパン 味付 小麦粉, パン粉, 油 じゃがいも, 卵なしマヨネーズ	塩コショウ, りんご酢 コンソメ, 塩コショウ	牛乳 アンパンマンのベビーせんべい お茶 ひなあられ	牛乳 アンパンマンのベビーせんべい ほうじ茶 ひなあられ
4	水	中華丼 大学芋 大根とあげの味噌汁 サクッとコンブ	豚肉 油揚げ, みそ	白菜, 玉葱, 人参, 筍, しめじ, ねぎ, しょうが 大根, 人参, ねぎ サクッとコンブ【未満児】なし	米, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油 さつまいも, 油, 砂糖, ごま油, ごま	酒, 塩コショウ, 鶏ガラ, しょうゆ しょうゆ, りんご酢 出汁	牛乳 サクサクボーロかぼちゃ 牛乳 ★バインチーズクラッカー	牛乳 サクサクボーロかぼちゃ 牛乳 クラッカー・クリームチーズ, バイン缶詰, 砂糖
5	木	コッペパン 洋風肉じゃが キャベツのツナサラダ 豆腐ともやしのスープ 牛乳	豚肉 ツナフレーク, かつお節 豆腐 牛乳	玉葱, グリンピース キャベツ, 玉葱, 人参 もやし, えのきたけ, 水菜	コッペパン 味付 油, じゃがいも 卵なしマヨネーズ ごま油, 片栗粉	ケチャップ, しょうゆ, 酒, カレー粉 しょうゆ, 中華だし	牛乳 アンパンマンのベビーせんべい ヤクルトピーチ まあるいクラッカー	牛乳 アンパンマンのベビーせんべい Newヤクルトピーチ まあるいクラッカー・ミニ, 5連
6	金	ご飯 サバのケチャップソースがけ ブロッコリーのチキンおかか和え じゃが芋の味噌汁 キウイ	さば ささみ, かつお節 油揚げ, みそ	しょうが ブロッコリー 玉葱, 人参, ねぎ キウイ	米 小麦粉, 油, 砂糖 じゃがいも	酒, ケチャップ, りんご酢, しょうゆ しょうゆ 出汁	牛乳 きなこおかき 牛乳 パイ	牛乳 きなこおかきミニパック 牛乳 源氏パイ
7	土	ポークカレーライス パイン缶詰	豚肉	人参, 玉葱, コーン, グリンピース パイン缶詰	米, じゃがいも, 油	カレールー, ケチャップ	牛乳 ライスクリスピー 牛乳 ぱりんこ	牛乳 ライスクリスピー 牛乳 ぱりんこ
9	月	五目チャーハン 揚げ餃子 かみなり汁 チーズ	豚肉, かまぼこ 国産豚肉の餃子 豆腐 ピピピチーズ	玉葱, コーン, 白ねぎ 干しいたけ, 人参, 大根, ごぼう, しょうが, ねぎ	米, 油 油 ごま油, ごま油	塩コショウ, 中華だし, しょうゆ しょうゆ, 出汁	牛乳 野菜とりんごハイハイ 牛乳 アンパンマンあげせん	牛乳 野菜とりんごハイハイ 牛乳 アンパンマンあげせん
10	火	コッペパン ハンバーグ ほうれん草としめじのソテー チキンと大根のスープ 牛乳	ハンバーグ 鶏肉 牛乳	ほうれん草, 人参, しめじ 大根, 人参, ブロッコリー	コッペパン 味付 砂糖 油 ごま油	ケチャップ, ソース 塩コショウ 中華だし, しょうゆ	牛乳 とうもろこしあられ お茶 ★ミルクストロベリー	牛乳 元気とうもろこしあられ ほうじ茶 ミルクスイーツ, 牛乳, みかん缶詰
11	水	ご飯 えびフライ カミカミ和え カレースープ フルーツポンチ	エビ さきいか 無塩せきベーコン	小松菜, 切干しだいこん, コーン 大根, 人参, 玉葱, 水菜 いちご, パイン缶詰, パナナ キウイ, レモン	米 小麦粉, パン粉, 油, 卵なしマヨネーズ 卵なしマヨネーズ マカロニ 砂糖	塩コショウ, ケチャップ しょうゆ カレー粉, コンソメ, しょうゆ, 塩コショウ	牛乳 アンパンマンのおやさいせんべい 牛乳 ★ピザトースト	牛乳 アンパンマンのおやさいせんべい 牛乳 食パン, ケチャップ, 玉葱, ピーマン ウインナー, チーズ
12	木	コッペパン チキンバーベキュー ひじきとインゲンのごまマヨサラ かぼちゃのクリームスープ 牛乳	鶏肉 ひじき, ツナフレーク ウインナー 牛乳	さやいんげん かぼちゃ, 玉葱, コーン	コッペパン 味付 砂糖, 卵なしマヨネーズ, すりごま	ケチャップ, ソース, しょうゆ, みりん 出汁, しょうゆ コンソメ	牛乳 白い風船 お茶 ★マカロニきな粉	牛乳 白い風船 ほうじ茶 マカロニ, きな粉, 砂糖, 塩
13	金	ご飯 のりふりかけ アジのけんちん焼き 青菜のしらす和え そうめんの味噌汁	あじ, 豆腐 しらす干し 油揚げ, わかめ, みそ	ねぎ 小松菜, 白菜 干しいたけ, ねぎ	米 卵なしマヨネーズ そうめん	すこやかふりかけのり 酒 しょうゆ, かつお・昆布だし 出汁	牛乳 おこめせんべい 牛乳 ミニひじきあられ	牛乳 おこめせん 牛乳 ミニひじきあられ4連
14	土	豚肉の甘辛あんかけ丼 アレルギーなしゼリー	豚肉	玉葱, にんにく, えのきたけ, 人参, ねぎ	米, 油, しらす, 砂糖, 片栗粉 アレルギーなしゼリー	しょうゆ, みりん, かつお・昆布だし	牛乳 こつぶじゃがあられ 牛乳 ひこうきビスケット	牛乳 こつぶじゃがあられ 牛乳 ひこうきビスケット

10日: なかよし献立

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
	586	18.4	19.6	2.1

3歳満児	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
	477	15.3	17.0	1.7

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
16	月	ご飯 鶏レバーのしぐれ煮 大根のそぼろ煮 キャベツとチーズのゆかり和え 切干と厚揚げの味噌汁	国産若鶏レバーのしぐれ煮【乳児なし】 鶏ひき肉 チーズ 厚揚げ、みそ	大根、玉葱、人参、きぬさや、しょうが キャベツ 切干しだいこん、人参、ねぎ	米 しらたき、油、砂糖、片栗粉	しょうゆ、みりん、酒、かつお・昆布だし ゆかり 出汁	牛乳 サクッとあられ 牛乳 アンパンマンのソフトせんべい	牛乳 サクッとあられ 牛乳 アンパンマンのソフトせんべい
17	火	コッペパン スパニッシュオムレツ ポークビーンズ さつま芋の豆乳スープ 牛乳	卵、ウインナー、チーズ、牛乳 豚肉、大豆 無塩せきベーコン、豆乳 牛乳	ブロッコリー、人参、かぼちゃ ミックスベジタブル、玉葱、トマト缶詰、トマトピューレ 玉葱、しめじ、水菜	コッペパン 味付 卵なしマヨネーズ 油、砂糖 さつまいも、片栗粉	塩コショウ 塩コショウ、ケチャップソース、コンソメ、塩 コンソメ、塩	牛乳 アンパンマンのベビーせんべい お茶 ★フルーツヨーグルト和え	牛乳 アンパンマンのベビーせんべい ほうじ茶 ヨーグルト、バナナ、みかん缶詰
18	水	ご飯 ほうれん草のマカロニグラタン 花野菜サラダ 大根と油揚げの味噌汁 お祝いいちごゼリー	鶏肉、バター、牛乳、チーズ 油揚げ、みそ 	玉葱、しめじ、ほうれん草 ブロッコリー、カリフラワー、コーン 大根、人参、ねぎ	米 マカロニ、小麦粉、パン粉、油 お祝いいちごゼリー	塩コショウ、コンソメ 出汁	牛乳 サクサクボーロ口かぼちゃ 牛乳 ★ジャムサンドクラッカー	牛乳 サクサクボーロ口かぼちゃ 牛乳 クラッカー、いちごジャム
19	木	アップルパン 白身魚のフリッター 春雨サラダ コンソメスープ 牛乳	メバル、卵 ウインナー 牛乳	ドライアップル 大根、きゅうり、人参 人参、玉葱、小松菜	コッペパン 味付 小麦粉、片栗粉、油 はるさめ、油、砂糖 じゃがいも	塩コショウ、BP、ケチャップ りんご酢、しょうゆ コンソメ、しょうゆ、塩コショウ	牛乳 アンパンマンのベビーせんべい お茶 ★キャラットクッキー	牛乳 アンパンマンのベビーせんべい ほうじ茶 人参、小麦粉、BP、砂糖、油
21	土	ふりかけご飯 五目うどん アレルギーなしゼリー	ふりかけ 豚肉、かまぼこ	白菜、しめじ、ねぎ、玉葱、人参	米 うどん、片栗粉 アレルギーなしゼリー	しょうゆ、酒、みりん、塩、出汁	牛乳 ライスクリスピー 牛乳 ぱりんこ	牛乳 ライスクリスピー 牛乳 ぱりんこ
23	月	ご飯 オイスターソース炒め 春巻き 白菜のカニカマスープ チーズ	豚肉 春巻き かに風味フレーク チーズ	玉葱、チンゲンサイ、人参、にんにく、しょうが 白菜、玉葱、水菜	米 砂糖、油 油	オイスターソース、しょうゆ、みりん、鶏ガラ 鶏ガラ	牛乳 野菜とりんごハイハイ 牛乳 アンパンマンあげせん	牛乳 野菜とりんごハイハイ 牛乳 アンパンマンあげせん
24	火	ハヤシライス ポテトサラダ いよかん	豚肉、牛肉	玉葱、人参、マッシュルーム、グリーンピース 人参、きゅうり、コーン いよかん	米、油 じゃがいも、卵なしマヨネーズ	塩コショウ、ハヤシフレーク 塩コショウ	牛乳 とうもろこしあられ 牛乳 ★マドレーヌ	牛乳 とうもろこしあられ 小麦粉、砂糖、卵、BP、レモン、バター
25	水	ご飯 チキンの唐揚げ イタリアンサラダ のっぺい汁	鶏肉	しょうが キャベツ、人参、きゅうり 大根、人参、ねぎ	米 片栗粉、小麦粉、油 笑顔ドレッシングイタリアン さといも、つきこんにやく、片栗粉	しょうゆ、酒 塩、しょうゆ、清酒、出汁	牛乳 アンパンマンのおやさいせんべい 牛乳 ★しらすトースト	牛乳 アンパンマンのおやさいせんべい 牛乳 食パン、しらす干し、卵なしマヨ、あおのり、チーズ
26	木	ご飯 大和のすき焼き 三色和え かき卵汁	鶏肉、焼き豆腐 かまぼこ 卵、わかめ	白菜、えのきたけ、玉葱、白ねぎ、春菊 もやし、小松菜 しめじ、人参	米 麩、しらたき、砂糖、油 砂糖、すりごま 片栗粉	しょうゆ、酒、みりん、かつお・昆布だし しょうゆ、りんご酢 しょうゆ、塩、出汁	牛乳 白い風船 牛乳 ★マカロニきな粉	牛乳 白い風船 牛乳 マカロニ、きな粉、砂糖、塩
27	金	ご飯 回鍋肉 ブロッコリーのビーンズサラダ わかめともやしのスープ	豚肉、赤みそ 大豆、ハム わかめ	にんにく、キャベツ、たけのこ、人参、ピーマン ブロッコリー、コーン もやし、人参、トウモロコシ	米 ごま油、砂糖 卵なしマヨネーズ	酒、みりん、しょうゆ コンソメ、塩	牛乳 おこめせんべい 牛乳 ミニひじきあられ	牛乳 おこめせん 牛乳 ミニひじきあられ4連
28	土	親子丼 アレルギーなしゼリー	鶏肉、卵、油揚げ	人参、玉葱、干しいたけ、ねぎ	米、砂糖 アレルギーなしゼリー	みりん、酒、しょうゆ、かつお・昆布だし	牛乳 こつぶじゃがあられ 牛乳 ひこうきビスケット	牛乳 こつぶじゃがあられ 牛乳 ひこうきビスケット
30	月	ポークカレーライス ゴマネーズサラダ みかん缶詰	豚肉 スキムミルク、みそ	人参、玉葱、コーン、グリーンピース ブロッコリー、きゅうり みかん缶詰	米、じゃがいも、油 すりごま、卵なしマヨネーズ	カレーフレーク、ケチャップ	牛乳 サクッとあられ 牛乳 アンパンマンのソフトせんべい	牛乳 サクッとあられ 牛乳 アンパンマンのソフトせんべい
31	火	ご飯 白身フライ 大豆とひじきの煮物 大根の味噌汁	白身フライ 大豆、ひじき、油揚げ みそ	人参、グリーンピース 大根、玉葱、人参、ねぎ	米 油 じゃがいも、油、砂糖	ケチャップ みりん、しょうゆ、酒、かつお・昆布だし 出汁	牛乳 アンパンマンのベビーせんべい 牛乳 こつぶじゃがあられ	牛乳 アンパンマンのベビーせんべい 牛乳 こつぶじゃがあられ
お楽しみ献立		ご飯 ミートローフ ニコニコポテト 豆腐とわかめの味噌汁 いちごクレープ	合挽ミンチ、スキムミルク、チーズ、牛乳 豆腐、わかめ、みそ	玉葱、mixベジタブル ねぎ	米 パン粉、油 スマイルポテト、油 ソフトクレープ	塩コショウ、ケチャップ、ソース 出汁	※ お楽しみ献立は園の行事に合わせたの日になります。	

※ 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。

寒くなるとおいしくなり栄養もアツ

- 冬場の野菜は、霜にあたると柔らかくなる
- ほうれん草の水分が凍らないようにでんぷんを糖にかえたため甘くなる
- ビタミンCがレモンの2倍！ 夏に比べると3倍！
- 造血に必要な鉄分や葉酸も豊富！
- その他カルシウム、食物繊維などを含み栄養満点のほうれん草は野菜の王様

3月のなかよし献立は 今が旬のほうれん草です。

おいしいほうれん草の見分け方

- 葉が厚く濃い緑色
- 茎が太く根本がピンク色

