



令和8年 4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」
17日は「減塩の日」です！

★ 手作りおやつ

宇陀市子ども未来

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	
1 水		弁当					牛乳 アンパンマンのソフトせん 牛乳 サクッとあられ	牛乳 アンパンマンのソフトせん 牛乳 サクッとあられ
2 木	ごはん・ふりかけ 肉じゃが 白菜の昆布和え 大根と油揚げの味噌汁	おかかふりかけ 牛肉、豚肉 油揚げ、みそ	玉葱、人参、さやいんげん 白菜、きゅうり、塩昆布 大根、人参、ねぎ	米 じゃがいも、しらたき、油、砂糖	しょうゆ、酒、みりん、かつお・昆布だし 出汁	牛乳 たべっこBABY 牛乳 アンパンマンのおやさいせんべい	牛乳 たべっこBABY 牛乳 アンパンマンのおやさいせんべい	
3 金	キッズピビンバ ブロッコリーのチーズサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 元気ヨーグルト	合挽ミンチ 角チーズ 豆腐、わかめ、みそ 元気ヨーグルト	しょうが、もやし、ほうれん草、人参 ブロッコリー 玉葱、ねぎ	米、砂糖、ごま油、すりごま 卵なしマヨネーズ	酒、しょうゆ、みりん、しょうゆ 出汁	牛乳 花花せんべい 牛乳 ポテト菓子	牛乳 花花せんべい 牛乳 サッポロポテト	
4 土	ふわふわ丼 アレルギーなしゼリー	豚ひき肉、豆腐、卵	玉葱、人参、さやいんげん	米、麩、砂糖、片栗粉 アレルギーなしゼリー	しょうゆ、みりん	牛乳 ひこうきビスケット 牛乳 ばりんこ	牛乳 ひこうきビスケット 牛乳 ばりんこ	
6 月	ごはん 厚揚げの味噌炒め キャベツのごぼうサラダ もずくと玉子のスープ	しっとり豆腐揚げ、豚肉、赤みそ ツナフレーク 卵	にんにく、玉葱、筍、人参 キャベツ、ごぼう、コーン もずく、エリンギ	米 ごま油、砂糖 砂糖、卵なしマヨネーズ ごま	酒、みりん、しょうゆ しょうゆ しょうゆ、中華だし	牛乳 ほしのおせんべい ジュース さやえんどうミニ	牛乳 ほしのおせんべい 飲む野菜と果実 さやえんどうミニ	
7 火	ごはん 照り焼きチキン 小松菜のしめじ和え 南瓜と厚揚げの味噌汁 キウイ	鶏肉 厚揚げ、みそ	小松菜、しめじ、人参 かぼちゃ、玉葱、ねぎ キウイ	米 砂糖 ごま油、すりごま、砂糖	しょうゆ、酒、みりん 塩、しょうゆ 出汁	牛乳 ライスクリスピー 牛乳 ★ミルクずもち	牛乳 ライスクリスピー 牛乳 牛乳、片栗粉、きな粉、砂糖、塩	
8 水	チキンライス みそだしサラダ じゃが芋のポタージュ フルーツカクテル	鶏肉 ハム、みそ	人参、ピーマン、玉葱 キャベツ、きゅうり、コーン 玉葱、パセリ みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰	米、油 砂糖、ごま油、油、すりごま じゃがいも、オリーブ油 カクテルゼリー	ケチャップ、コンソメ しょうゆ、酢 ポタージュスープ	牛乳 こつぶじゃがあられ 牛乳 ★人参蒸しパン	牛乳 こつぶじゃがあられ 牛乳 ホットケーキmix、卵、牛乳、人参	
9 木	ごはん 焼きそば ブロッコリーのじゃこサラダ チキンと大根のスープ	豚肉 しらす干し 鶏肉	キャベツ、玉葱、人参、ピーマン ブロッコリー、きゅうり 大根、人参、小松菜	米 やきそば、油 オリーブ油、砂糖、すりごま ごま油	塩コショウ、焼きそばソース りんご酢、しょうゆ 中華だし、しょうゆ	牛乳 1才からのかっぱえびせん 牛乳 ★ミルクパイン	牛乳 1才からのかっぱえびせん 牛乳 ミルクスイーツ、牛乳、パイン缶詰	
10 金	ごはん ちくわの磯辺揚げ 春キャベツのツナサラダ 春野菜スープ チーズ	ちくわ、あおのり ツナフレーク ピピピチーズ	新きゃべつ、きゅうり アスパラガス、玉葱、人参	米 天ぷら粉、油 卵なしマヨネーズ	 コンソメ	牛乳 白い風船 牛乳 まるいクラッカー	牛乳 白い風船 牛乳 まるいクラッカーミニ	
11 土	肉みそ丼 アレルギーなしゼリー	豚ひき肉、みそ	人参、玉葱、生しいたけ、ねぎ	米、油、砂糖、片栗粉 アレルギーなしゼリー	しょうゆ、みりん、中華だし	牛乳 Ca入りかぼちゃポーロ 牛乳 カルシウムせん	牛乳 Ca入りかぼちゃポーロ 牛乳 カルシウムせん	
13 月	ポークカレーライス 春雨サラダ さくらゼリー	豚肉 かまぼこ	人参、玉葱 キャベツ、きゅうり 宇陀産有機	米、じゃがいも、油 はるさめ、卵なしマヨネーズ さくらゼリー	カレーフレーク、ケチャップ 	牛乳 ウエハース 牛乳 アンパンマンのおやさいせんべい	牛乳 ウエハース 牛乳 アンパンマンのおやさいせんべい	
14 火	コッペパン 五目ラーメン カブのコーンサラダ バナナ 牛乳	豚肉 牛乳	もやし、筍、 チンゲン菜 、人参、玉葱、しいたけ かぶ、人参、コーン、かぶの葉 バナナ	コッペパン 中華めん ごま油、砂糖	しょうゆ、中華だし、塩 酢、しょうゆ	牛乳 マンナビスケット お茶 ★ちんすこう	牛乳 マンナビスケット ほうじ茶 小麦粉、油、砂糖	
15 水	ごはん ひじきの豆腐ハンバーグ ブロッコリーの塩ナムル じゃが芋とわかめの味噌汁	鶏ひき肉、豆腐、ひじき わかめ、みそ	玉葱 ブロッコリー、人参、コーン 玉葱、ねぎ	米 パン粉、油、砂糖 ごま油、ごま じゃがいも	塩コショウ、しょうゆ、ケチャップ、ソース 鶏ガラ、塩 出汁	牛乳 アンパンマンのソフトせんべい 牛乳 ★あげパン	牛乳 アンパンマンのソフトせんべい 牛乳 超熱ロール、油、グラニュー糖	
16 木	コッペパン ふわふわ卵のもやし炒め 人参のパンサラダ ミルクスープ 牛乳	卵、豚肉 ウインナー、スキムミルク 牛乳	しょうが、にんにく、もやし、玉葱、小松菜 人参、きゅうり、パイン缶詰 玉葱、キャベツ、人参	コッペパン 油、砂糖 砂糖、油 片栗粉	塩コショウ、鶏ガラ、オイスターソース、しょうゆ、酒 塩、りんご酢、塩コショウ コンソメ	牛乳 たべっこBABY お茶 ★じゃがバター	牛乳 たべっこBABY ほうじ茶 じゃがいも、バター	

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歳満児	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
	538	17	17.8	1.9		455	14.6	16.0	1.5





ご入園・ご進級おめでとうございます！

～美味しく・楽しく・安心して食べていただくために～
☆和食中心で薄味です。
☆食材は旬のものを多く取り入れています。
☆安全な食品を選んで使用しています。
☆おやつは手作りが中心です。
☆アレルギー除去食または代替食も用意します。

～今日の給食はなんだっか？～
「美味しかった？残さず食べられたかな？」など、給食についてお子様と会話をさせていただいたら嬉しく思います。



★ 手作りおやつ

日	曜日	献立名	ざいりょう				10時のおやつ	
			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			
17	金	中華丼 水餃子スープ フルーツヨーグルト和え	豚肉 水餃子 ヨーグルト	白菜,玉葱,人参,筍,しめじ,ねぎ,しょうが 大根,玉葱,人参,ねぎ,しょうが バナナ,みかん缶詰	米,油,片栗粉,ごま油 ごま油	酒,塩コショウ,鶏ガラ,オイスターソース,しょうゆ 鶏ガラ,塩コショウ	牛乳 花花せんべい 牛乳 ポテト菓子	牛乳 花花せんべい 牛乳 サッポロポテト
18	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,油揚げ 宇陀産有機	キャベツ,もやし,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 ひこうきビスケット 牛乳 ばりんこ	牛乳 ひこうきビスケット 牛乳 ばりんこ
20	月	新たまねぎの豚玉丼 ブロッコリーのおかか和え わかめスープ 牛乳	豚肉 かつお節 わかめ 牛乳	新玉葱 ,人参,ねぎ ブロッコリー,コーン 白菜,えのきたけ	米,油,しらたき,砂糖,片栗粉 ごま油	酒,しょうゆ,みりん,酒,かつお・昆布だし しょうゆ,かつお・昆布だし コンソメ,塩	牛乳 ほしのおせんべい お茶 さやえんどうミニ	牛乳 ほしのおせんべい ほうじ茶 さやえんどうミニ
21	火	コッペパン 豚肉のケチャップ炒め マカロニサラダ 中華スープ 牛乳	豚肉 ハム 牛乳	しょうが,玉葱,人参,しめじ,さやいんげん きゅうり,人参,コーン もやし,玉葱,チンゲンサイ,干しいたけ	コッペパン 油,片栗粉 マカロニ,卵なしマヨネーズ 片栗粉	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,中華だし	牛乳 ライスクリスピー お茶 ★ミルクくずもち	牛乳 ライスクリスピー ほうじ茶 牛乳,片栗粉,砂糖,きな粉,砂糖,塩
22	水	ごはん 桜えびと南瓜のかき揚げ 春キャベツのごま酢和え 大根とあげの味噌汁	小桜えび 油揚げ,みそ	かぼちゃ,えだまめ,玉葱 新じゃべつ,きゅうり 大根,人参,ねぎ 宇陀産有機	米 米粉,天ぷら粉,なたね油 すりごま,砂糖	かつお・昆布だし 酢,しょうゆ 出汁	牛乳 こつぶじゃがあられ 牛乳 ★トマト蒸しパン	牛乳 こつぶじゃがあられ 牛乳 ホットケーキmix,トマトJ,角チーズ
23	木	セルフフルーツサンド スパニッシュオムレツ ポテトサラダ コンソメジュリアン 牛乳	ホイップ 卵,無塩せきベーコン,チーズ,豆乳 牛乳	みかん缶詰,バナナ かぼちゃ, ぼうれん草 きゅうり,人参 玉葱,人参,えのきたけ,ピーマン	コッペパン じゃがいも,卵なしマヨネーズ	塩コショウ,ケチャップ 塩コショウ コンソメ,塩コショウ	牛乳 1才からのかっぱえびせん お茶 ★ミルクパイン	牛乳 1才からのかっぱえびせん ほうじ茶 ミルクスイーツ,牛乳,パイン缶詰
24	金	ごはん 焼き魚 小松菜のしらす和え 豚汁	鮭 しらす干し 豚肉,みそ	小松菜 ,白菜 玉葱,人参,ごぼう,ねぎ	米 ごま油,じゃがいも,こんにゃく	酒 しょうゆ,かつお・昆布だし 出汁	牛乳 白い風船 牛乳 まあるいクラッカー	牛乳 白い風船 牛乳 まあるいクラッカーミニ
25	土	木の葉丼 みかん缶詰	卵,かまぼこ,油揚げ	玉葱,人参,干しいたけ,グリーンピース みかん缶詰	米,じゃがいも,砂糖,片栗粉	しょうゆ,みりん,出汁	牛乳 Ca入りかぼちゃボーロ 牛乳 カルシウムせん	牛乳 Ca入りかぼちゃボーロ 牛乳 カルシウムせん
27	月	ごはん 麻婆豆腐 春巻き 白菜のカニカマスープ	豆腐,合挽ミンチ,大豆,赤みそ 国産具材の肉春巻き(じゃが芋) かに風味フレーク	しょうが,にんにく,玉葱,生しいたけ,グリーンピース 白菜,玉葱	米 油,砂糖,片栗粉 油	塩コショウ,酒,しょうゆ,みりん,中華だし 鶏ガラ	牛乳 ウエハース 牛乳 アンパンマンのおやさいせんべい	牛乳 Caウエハース(イチゴ) 牛乳 アンパンマンのおやさいせんべい
28	火	コッペパン 白身魚の野菜ケチャップあん じゃが芋のカレーソテー かぶのスープ 牛乳	白身魚 無塩せきベーコン 牛乳	人参,ピーマン,筍,玉葱 玉葱,パセリ かぶら,玉葱,人参	コッペパン 片栗粉,油,油,砂糖,片栗粉 じゃがいも	塩,酢,しょうゆ,ケチャップ 塩コショウ,コンソメ,カレー粉 コンソメ,塩	牛乳 マンナビスケット お茶 ★ちんすこう	牛乳 マンナビスケット ほうじ茶 小麦粉,油,砂糖
30	木	コッペパン スパゲティナポリタン イタリアンサラダ 小松菜の豆乳スープ オレンジ 牛乳	ウインナー 豆乳 牛乳	玉葱,ピーマン,ほんしめじ,トマトピューレー 大根,きゅうり,人参 小松菜,玉葱,人参,生しいたけ オレンジ	コッペパン スパゲティ,油,砂糖 笑顔ドレッシングイタリアン じゃがいも,片栗粉	ケチャップ 鶏ガラ,塩コショウ	牛乳 たべっこBABY お茶 ★フライドポテト	牛乳 たべっこBABY ほうじ茶 じゃがいも,油,塩
お楽しみ献立		ごはん 鶏のから揚げ 人参しりしり チンゲン菜ともやしのスープ フレンズクレープ	鶏肉 ツナフレーク	しょうが,にんにく 人参,えだまめ チンゲンサイ,もやし,人参,干しいたけ	米 片栗粉,小麦粉,油 砂糖,ごま 片栗粉 フレンズクレープ	しょうゆ,酒 塩コショウ,しょうゆ 塩,中華だし	※ お楽しみ献立は園の行事にあわせた日になります。	

※ 材料の都合により変更になる場合があります。

※ 市販のおやつは変更になる場合があります。



4月のなかよし献立は はじまり屋さんの新たまねぎ です。
春が旬の新たまねぎですが、宇陀市ではこれからが旬になります。
たまねぎは年間をとおして、給食にはかかせないめい脇役ですが今月は主役です！
新たまねぎの豚玉丼は20日月曜日です。
楽しみにしててね～。



たまねぎには、血液をサラサラにする効果や抗酸化作用が期待され、どんな料理にも登場する野菜です。
主な産地は北海道ですが、春に美味しい白いたまねぎは辛みも少なくスライスして水にさらすだけで簡単なサラダになります。また、新玉ねぎの葉は柔らかくこの時期にだけ食べることができる貴重なものです。