



# 令和8年 5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  | 金  | ご飯・ふりかけ<br>高野豆腐の肉あんかけ<br>わかめとしらすの酢物<br>じゃが芋の味噌汁              | 高野豆腐、豚ひき肉<br>わかめ、しらす干し<br>みそ  | グリーンピース、しょうが、玉葱、筍、干しいたけ<br>大根、きゅうり<br>玉葱、人参、ねぎ            | 米<br>砂糖、油、片栗粉<br>すりごま、砂糖<br>じゃがいも                  | やさしいふりかけ、しそこんぶ<br>かつおだし、塩、しょうゆ、みりん、酒<br>りんご酢、しょうゆ<br>出汁 | 牛乳<br>アンパンマン幼児ビスケット<br>牛乳<br>かつばえびせん               | 牛乳<br>アンパンマン幼児ビスケット<br>牛乳<br>かつばえびせん                   |
| 2  | 土  | マーボー丼<br>アレルギーなしゼリー  | 合いびき肉、豆腐、みそ   | 人参、玉葱、しいたけ、ねぎ、しょうが  | 米、油、ごま油、砂糖、片栗粉<br>アレルギーなしゼリー                       | みりん、酒、しょうゆ、ケチャップ、中華だし                                   | 牛乳<br>白い風船<br>牛乳<br>ミニ野菜スティック                      | 牛乳<br>白い風船<br>牛乳<br>ミニ野菜スティック                          |
| 7  | 木  | コッペパン・牛乳<br>こいのぼりハンバーグ<br>切干し大根のサラダ<br>人参のポタージュ<br>こどもの日デザート | 牛乳<br>こいのぼりハンバーグ<br>ひじき   | <b>こどもの日献立</b><br>切干しだいこん、コーン、ブロッコリー<br>人参、玉葱、パセリ         | コッペパン 味付<br>砂糖、すりごま、卵なしマヨネーズ<br>オリーブ油<br>こどもの日デザート | ケチャップ<br>しょうゆ<br>ポタージュスープ、コンソメ                          | 牛乳<br>きなこおかき<br>野菜と果実ジュース<br>さやえんどう                | 牛乳<br>きなこおかきミニパック<br>飲む野菜と果実<br>さやえんどうミニ               |
| 8  | 金  | たけのご飯<br>じゃが芋のそぼろ煮<br>ほうれん草の菜種和え<br>そうめんの味噌汁                 | 油揚げ<br>豚ひき肉、大豆<br>卵<br>なると巻、わかめ、みそ  | 筍、人参、こんぶ<br>しょうが、さやいんげん<br><b>ほうれん草</b><br>玉葱、ねぎ          | 米<br>じゃがいも、油、砂糖、片栗粉<br>砂糖、油<br>そうめん                | しょうゆ、みりん、塩、酒<br>酒、みりん、しょうゆ、かつお・昆布だし<br>塩、しょうゆ           | 牛乳<br>ぱりんこ<br>牛乳<br>ハーベスト                          | 牛乳<br>ぱりんこ<br>牛乳<br>ハーベスト                              |
| 9  | 土  | チキンカレーライス<br>アレルギーなしゼリー                                      | 鶏肉  | 人参、玉葱、コーン、グリーンピース   | 米、じゃがいも、油<br>アレルギーなしゼリー                            | カレーフレーク、ケチャップ   | 牛乳<br>ミニひじきあられ<br>牛乳<br>ほしのおせんべい                   | 牛乳<br>ミニひじきあられ4連<br>牛乳<br>ほしのおせんべい                     |
| 11 | 月  | 親子丼<br>白菜ときゅうりの昆布和え<br>豆腐とわかめの味噌汁<br>ジョア                     | 鶏肉、油揚げ、卵<br>ちくわ<br>豆腐、わかめ、みそ<br>ジョア(100%ジュース)                                     | 玉葱、人参、みつば<br>白菜、きゅうり、塩昆布<br>えのきたけ、ねぎ                      | 米、砂糖、片栗粉   | 出汁、しょうゆ、酒、みりん<br>かつお・昆布だし<br>出汁                         | 牛乳<br>水族館クッキー<br>牛乳<br>ポテト菓子                       | 牛乳<br>元気水族館のなかまたち<br>牛乳<br>おっとっと(ぱりんこ)                 |
| 12 | 火  | コッペパン<br>白身魚のコーンチーズ焼き<br>若草ポテト<br>チリコンカン風<br>牛乳              | 白身魚、チーズ<br>あおのり、パルメザンチーズ<br>豚ひき肉、大豆<br>牛乳   | 玉葱、コーン、パセリ<br>玉葱、トマト、むき身えだまめ、にんにく                         | コッペパン 味付<br>じゃがいも<br>オリーブ油                         | 酒<br>塩コショウ、ソース、ケチャップ、コンソメ                               | 牛乳<br>カルテツウエハース<br>お茶<br>★いちごゼリー<br>【以上児】カルテツウエハース | 牛乳<br>カルテツウエハース<br>ほうじ茶<br>ゼリーの素、ホイップクリーム<br>カルテツウエハース |
| 13 | 水  | ごはん<br>チキン西京焼き<br>キャベツのチーズサラダ<br>小松菜と厚揚げの味噌汁                 | 鶏肉、白みそ<br>チーズ<br>厚揚げ、みそ   | キャベツ、きゅうり<br>小松菜、玉葱、人参、ねぎ                                 | 米<br>砂糖<br>卵なしマヨネーズ                                | 塩、酒、みりん<br>出汁   | 牛乳<br>アンパンマンのおやさいせんべい<br>牛乳<br>★レーズンドーナツ           | 牛乳<br>アンパンマンのおやさいせんべい<br>牛乳<br>レーズン、ホットケーキmix、油、牛乳     |
| 14 | 木  | コッペパン・牛乳<br>ベーコンとじゃがいものクリーム煮<br>ダイコンサラダ<br>ペイザンヌスープ          | 無塩せきベーコン、スキムミルク、生クリーム<br>豚肉、人参、ピーマン、しめじ<br>ブロッコリー、人参<br>もやし、人参、えのきたけ、ねぎ<br>ピピピチーズ | アスパラガス、玉葱、人参、マッシュルーム<br>大根、コーン、きゅうり<br>キャベツ、玉葱、人参、しめじ、パセリ | コッペパン 味付<br>じゃがいも、無塩バター、片栗粉<br>ごま油、砂糖              | コンソメ<br>酢、しょうゆ<br>コンソメ                                  | 牛乳<br>Ca入りかぼちゃボーロ<br>お茶<br>★豆腐プチケーキ                | 牛乳<br>Ca入りかぼちゃボーロ<br>ほうじ茶<br>ホットケーキミックス、豆腐、牛乳、砂糖、油     |
| 15 | 金  | ごはん<br>豚肉と春雨の炒め物<br>ブロッコリーのツナサラダ<br>もやしの玉子スープ<br>チーズ         | 豚肉<br>ツナフレーク<br>卵<br>ピピピチーズ   | キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、しめじ<br>ブロッコリー、人参<br>もやし、人参、えのきたけ、ねぎ       | 米<br>はるさめ、ごま油、砂糖<br>笑顔トッピング、香りごま<br>片栗粉            | しょうゆ、オイスターソース、酒<br>しょうゆ、中華だし                            | 牛乳<br>アンパンマン幼児ビスケット<br>牛乳<br>かつばえびせん               | 牛乳<br>アンパンマン幼児ビスケット<br>牛乳 ア・ソフトせん<br>かつばえびせん           |
| 16 | 土  | ふりかけご飯<br>五目うどん<br>アレルギーなしゼリー                                | ふりかけ<br>豚肉、なると巻   | 生しいたけ、チンゲンサイ、人参、玉葱  | 米<br>うどん、砂糖<br>アレルギーなしゼリー                          | しょうゆ、みりん、酒、塩、出汁   | 牛乳<br>白い風船<br>牛乳<br>ミニ野菜スティック                      | 牛乳<br>白い風船<br>牛乳<br>ミニ野菜スティック                          |
| 18 | 月  | レタスチャーハン<br>ごぼうサラダ<br>豆腐のかき玉スープ<br>元気ヨーグルト                   | 豚肉<br>卵、豆腐<br>元気ヨーグルト   | コーン、玉葱、人参、レタス<br>ささがきごぼう、人参、さやいんげん<br>えのきたけ、玉葱、ねぎ         | 米、油<br>砂糖、すりごま、卵なしマヨネーズ                            | 中華だし、塩コショウ、しょうゆ<br>しょうゆ<br>しょうゆ、中華だし                    | 牛乳<br>マリービスケット<br>牛乳<br>雪の宿                        | 牛乳<br>マリービスケット<br>牛乳<br>雪の宿                            |



## 5月5日は端午の節句

こどもの日には柏餅を食べます。あんこの入った餅を柏の葉で包んだものです。柏の木は新しい芽が出るまで葉が落ちないことから後継ぎが絶えないことを連想させ、縁起物とされてきました。また、柏の葉は腐るのを防ぐ効果もあります。

柏餅の他に中国から伝わった笹の葉で団子を包み蒸した粽(ちまき)も食べます。



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歳満児 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩 g |
|       | 551        | 18.1    | 17.7 | 2.2  |      | 468        | 15.4    | 16.2 | 1.8  |

★ 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                                  |   |  |  |
| 19         | 火  | セルフウインナーサンド<br>フライドポテト<br>ビーフともやしスープ<br>牛乳・バナナ                        | ウインナー<br>牛乳                            | キャベツ<br>もやし、人参、干しいたけ、ねぎ<br>バナナ                             | コッペパン 味付、油<br>フライドポテト、油<br>ビーフン、片栗粉、ごま油         | ケチャップ、コンソメ、カレー粉、塩<br>塩<br>しょうゆ、中華だし         | 牛乳<br>ビスコ<br>お茶<br>★フルーツカクテル                       | 牛乳<br>ビスコ<br>ほうじ茶<br>みかん缶詰、パイン缶詰、黄桃缶詰、ゼリー              |
| 20         | 水  | ご飯<br>チンジャオロース<br>ナムル<br>豆腐とわかめの味噌汁<br>カットゼリー                         | 豚肉<br>豆腐、わかめ、みそ                        | ピーマン、赤パプリカ、筍、にんにく、しょうが<br>小松菜、大根、人参<br>玉葱、ねぎ               | 米<br>片栗粉、砂糖、油<br>砂糖、すりごま、ごま油<br>りんごゼリー          | しょうゆ、鶏ガラ<br>中華だし、しょうゆ<br>出汁                 | 牛乳<br>ライスクリスピー<br>牛乳<br>★フレンチトースト                  | 牛乳<br>ライスクリスピー<br>牛乳<br>食パン、卵、砂糖、牛乳、バター                |
| 21         | 木  | コッペパン<br>白身フライ<br>南瓜サラダ<br>チンゲン菜と豆腐のスープ<br>牛乳                         | 白身フライ<br>豆腐<br>牛乳                      | かぼちゃ、きゅうり、レーズン<br>チンゲンサイ、玉葱                                | コッペパン 味付<br>油、砂糖<br>卵なしマヨネーズ<br>片栗粉             | ケチャップ、ソース<br>しょうゆ、中華だし                      | 牛乳<br>きなこおかし<br>お茶<br>★フルーツヨーグルト和え                 | 牛乳<br>きなこおかしミニパック<br>ほうじ茶<br>ヨーグルト、バナナ、みかん缶詰           |
| 22         | 金  | ご飯<br>ふくさ焼き<br>ほうれん草のしらす和え<br>豚汁                                      | 卵、豆腐、ひじき、かまぼこ<br>しらす干し<br>豚肉、みそ        | ねぎ<br>ほうれん草、白菜<br>大根、人参、ごぼう、ねぎ                             | 米<br>砂糖、砂糖、片栗粉<br>ごま油                           | 塩、みりん、出汁、しょうゆ<br>しょうゆ、かつお・昆布だし<br>出汁        | 牛乳<br>ぱりんこ<br>牛乳<br>ハーベスト                          | 牛乳<br>ぱりんこ<br>牛乳<br>ハーベスト                              |
| 23         | 土  | 中華丼<br>黄桃缶詰   | 豚肉                                     | しょうが、白菜、玉葱、人参、干しいたけ、小松菜<br>黄桃缶詰                            | 米、油、ごま油、片栗粉                                     | 塩コショウ、中華だし、オイスターソース、みりん、酒<br>オイスターソース、みりん、酒 | 牛乳<br>ミニひじきあられ<br>牛乳<br>ほしのおせんべい                   | 牛乳<br>ミニひじきあられ4連<br>牛乳<br>ほしのおせんべい                     |
| 25         | 月  | ハヤシライス<br>ブロッコリーのツナマヨソース<br>オレンジ<br>牛乳                                | 牛スライス<br>ツナフレーク<br>牛乳                  | 玉葱、人参、マッシュルーム、グリーンピース<br>ブロッコリー<br>オレンジ                    | 米、油<br>じゃがいも、卵なしマヨネーズ、砂糖                        | 塩コショウ、ハヤシフレーク<br>塩コショウ                      | 牛乳<br>水族館クッキー<br>お茶<br>ポテト菓子                       | 牛乳<br>元気水族館のなかまたち<br>ほうじ茶<br>おっとっと                     |
| 26         | 火  | 南瓜パン・牛乳<br>【以上児】ししゃもフライ<br>【未満児】白身フライ<br>キャベツのわかめサラダ<br>チキンと新じゃがのシチュー | 牛乳<br>ししゃもフライ<br>白身フライ<br>鶏肉、スキムミルク、牛乳 | 西洋かぼちゃ<br>キャベツ<br>玉葱、ブロッコリー、人参                             | コッペパン 味付<br>油、プラントタルタル<br>笑顔ドレッシング減塩和風<br>じゃがいも | 塩コショウ、ハヤシフレーク<br>塩コショウ<br>シチューミクス、コンソメ      | 牛乳<br>カルテツウエハース<br>お茶<br>★いちごゼリー<br>【以上児】カルテツウエハース | 牛乳<br>カルテツウエハース<br>ほうじ茶<br>ゼリーの素、ホイップクリーム<br>カルテツウエハース |
| 27         | 水  | ごはん<br>カレーうどん<br>コーンサラダ<br>【以上児】いりこ                                   | 鶏肉、あげ、ちくわ<br>ごま入り味付けいりこ                | 玉葱、人参、干しいたけ、ねぎ<br>コーン、きゅうり                                 | 米<br>うどん、油、砂糖、片栗粉<br>卵なしマヨネーズ                   | かつおだし、しょうゆ、みりん、塩<br>酒、カレーフレーク               | 牛乳<br>アンパンマンのおやさいせんべい<br>牛乳<br>★チーズドーナツ            | 牛乳<br>アンパンマンのおやさいせんべい<br>牛乳<br>チーズ、ホットケーキmix、油、豆乳      |
| 28         | 木  | コッペパン<br>マカロニミート<br>コールスローサラダ<br>レタスとトマトの玉子スープ<br>牛乳                  | 豚ひき肉、バルメザンチーズ<br>卵<br>牛乳               | にんにく、玉葱、エリンギ、さやいんげん、トマト、ビュレ<br>キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ<br>レタス、トマト | コッペパン 味付<br>マカロニ、油<br>笑顔ドレッシングイタリアン<br>片栗粉、ごま油  | ケチャップ、コンソメ<br>中華だし、塩コショウ                    | 牛乳<br>Ca入りかぼちゃボーロ<br>お茶<br>★豆腐プチケーキ                | 牛乳<br>Ca入りかぼちゃボーロ<br>ほうじ茶<br>ホットケーキmix、豆腐、牛乳、砂糖、油      |
| 29         | 金  | ご飯<br>大和のすき焼き<br>小松菜のおかか和え<br>けんちん汁                                   | 鶏肉、焼き豆腐<br>ちくわ、糸かつお<br>豆腐              | 白菜、人参、しめじ、玉葱、白ねぎ<br>小松菜、人参、コーン<br>大根、ごぼう、干しいたけ、ねぎ          | 米<br>麩、砂糖、油<br>ごま油                              | しょうゆ、酒、みりん、かつお・昆布だし<br>しょうゆ、出汁<br>しょうゆ、出汁   | 牛乳<br>アンパンマン幼児ビスケット<br>牛乳<br>かつばえびせん               | 牛乳<br>アンパンマン幼児ビスケット<br>牛乳 ア・ソフトせん<br>かつばえびせん           |
| 30         | 土  | キッズピビンバ<br>アレルギーなしゼリー   | 合いびき肉                                  | しょうが、もやし、にら、人参   | 米、ごま油、砂糖、すりごま<br>アレルギーなしゼリー                     | しょうゆ、みりん、酒                                  | 牛乳<br>白い風船<br>牛乳<br>ミニ野菜スティック                      | 牛乳<br>白い風船<br>牛乳<br>ミニ野菜スティック                          |
| お楽しみ<br>献立 |    | ごはん<br>ヒレカツ<br>キャベツとわかめのサラダ<br>しめじと豆腐の味噌汁<br>フルーツキャロットゼリー             | 豚ヒレ<br>わかめ<br>豆腐、みそ                    | キャベツ、人参<br>しめじ、玉葱<br>フルーツキャロットゼリー                          | 米<br>小麦粉、パン粉、油、砂糖<br>オリーブ油、砂糖                   | 塩コショウ、ケチャップ、ソース<br>りんご酢、塩<br>出汁             | ※ お楽しみ献立は園の行事にあわせて日になります。                          |  |

※ 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。



ブロッコリーの栄養

筋肉の維持 (タンパク質はキャベツの5倍)  
免疫力向上 (ビタミンC)  
腸内環境を整える (食物繊維)  
抗酸化作用・解毒作用 (スルフォラファン)  
血管・骨の健康維持 (ビタミンK)

5月のなかよし献立は ブロッコリー

冬野菜のブロッコリーですが宇陀市ではまだまだ収穫されます。  
ブロッコリーのつぼみは『花蕾』(からい)といい花のつぼみがつまったものです。

新鮮でおいしいブロッコリーの見分け方

- ・つぼみの緑色が濃く、固く、つまっている
- ・茎の切り口がみずみずしく空洞(ス)がないもの
- ・寒さにあたったブロッコリーは紫がかっており新鮮で甘味がましています。

ブロッコリーのツナマヨサラダは25日・月曜日です。

楽しみにしてね～

