

# 令和8年 6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

宇陀市子ども未来課

| 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月  | ごはん<br>いかなごの佃煮<br>豚じゃが<br>キャベツとツナの酢の物<br>わかめと豆腐の味噌汁         | 小魚佃煮<br>豚肉<br>ツナフレーク<br>わかめ、豆腐、みそ | 玉葱、人参、さやいんげん<br>キャベツ、きゅうり<br>玉葱、ねぎ                                       | 米<br>じゃがいも、しらたき、油、砂糖<br>砂糖                     | しょうゆ、酒、みりん、出汁<br>りんご酢、しょうゆ、塩<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>お米パフ         | 牛乳<br>アンパンマンのおやさいせんべい<br>牛乳<br>キラキラほしのパフ          |
| 2火  | コッペパン・牛乳<br>チキンのグラタン<br>イタリアンサラダ<br>ミネストローネ                 | 牛乳<br>鶏肉、牛乳、チーズ<br>無塩せきベーコン、大豆    | 玉葱、アスパラガス<br>大根、きゅうり、人参<br>玉葱、人参、ブロッコリー、トマト                              | コッペパン<br>小麦粉、バター、油<br>笑顔ドレッシングイタリアン<br>マカロニ、砂糖 | 塩コショウ<br>ケチャップ、コンソメ                             | 牛乳<br>ウエハース<br>お茶<br>★りんごゼリー<br>【以上児】ウエハース  | 牛乳<br>Caウエハース<br>ほうじ茶<br>イナアガー、砂糖、りんごJ<br>Caウエハース |
| 3水  | ごはん<br>厚揚げの中華炒め<br>もやしのナムル<br>大根と麩の味噌汁<br>バナナ               | しっとり豆腐揚げ、豚肉<br>かまぼこ<br>みそ         | しょうが、 <b>チンゲンサイ</b> 、筍、人参、生しいたけ<br>もやし、 <b>ほうれん草</b><br>大根、しめじ、ねぎ<br>バナナ | 米<br>油、片栗粉<br>ごま油、ごま<br>麩                      | 塩コショウ、オイスターソース、しょうゆ、みりん、鶏ガラ、酒<br>鶏ガラ、しょうゆ<br>出汁 | 牛乳<br>ライスクリスピー<br>牛乳<br>★マドレーヌ              | 牛乳<br>ライスクリスピー<br>牛乳<br>小麦粉、砂糖、卵<br>BP、レモン、バター    |
| 4木  | コッペパン・牛乳<br>チキンの唐揚げ<br>カミカミサラダ<br>白菜のカニカマスープ<br>サクッとコンブ     | 牛乳<br>鶏肉<br>いか加工品<br>かに風味フレーク     | しょうが<br><b>小松菜</b> 、人参<br>白菜、玉葱<br>サクッとコンブ                               | コッペパン<br>片栗粉、小麦粉、油<br>卵なしマヨネーズ、すりごま<br>はるさめ    | しょうゆ、酒<br>鶏ガラ、しょうゆ                              | 牛乳<br>ぱりんこ<br>お茶<br>★ヨーグルトのゼリー和え            | 牛乳<br>ぱりんこ<br>ほうじ茶<br>ヨーグルト、カットゼリー                |
| 5金  | えんどう豆ご飯<br>さわらの漬け焼き<br>がんもと大根の含め煮<br>若竹汁                    | 白身魚<br>がんもどき<br>わかめ               | うすいえんどう、まこんぶ<br>大根、人参、さやいんげん<br>筍、玉葱、アスパラガス                              | 米、ごま<br>砂糖<br>砂糖                               | 塩、酒<br>酒、しょうゆ、みりん<br>みりん、しょうゆ、酒、出汁<br>しょうゆ、出汁   | 牛乳<br>マンナビスケット<br>ジュース<br>ひじきあられ            | 牛乳<br>マンナビスケット<br>飲む野菜と果実<br>ミニひじきあられ             |
| 6土  | ツナ野菜丼<br>アレルギーなしゼリー   | ツナフレーク                            | キャベツ、玉葱、人参、ねぎ  | 米、砂糖<br>アレルギーなしゼリー                             | しょうゆ、酒、出汁                                       | 牛乳<br>アンパンマンのベビーせんべい<br>牛乳<br>アンパンマンビスケット   | 牛乳<br>アンパンマンのベビーせんべい<br>牛乳<br>アンパンマン幼児ビスケット       |
| 8月  | ポークカレーライス<br>ブロッコリーのチーズサラダ<br>みかん缶詰                         | 豚肉<br>チーズ                         | 玉葱、人参<br>ブロッコリー、コーン<br>みかん缶詰   | 米、じゃがいも、油<br>卵なしマヨネーズ                          | カレーフレーク、ケチャップ                                   | 牛乳<br>ビスコ<br>牛乳<br>えび小判せんべい                 | 牛乳<br>ビスコ<br>牛乳<br>えび小判                           |
| 9火  | コッペパン・牛乳<br>ミートボールのケチャップ煮<br>スナックエンドウ<br>和風サラダ<br>コンソメジュリアン | 牛乳<br>うす味鶏肉団子<br>ちくわ<br>無塩せきベーコン  | 玉葱<br><b>スナックえんどう</b><br>キャベツ、さやいんげん<br>玉葱、人参、えのきたけ、水菜                   | コッペパン<br>砂糖<br>卵なしマヨネーズ<br>減塩和風ドレッシング          | ケチャップ、しょうゆ<br>コンソメ                              | 牛乳<br>ウエハース<br>お茶<br>★ピーチンゼリー<br>【以上児】ウエハース | 牛乳<br>Caウエハース<br>ほうじ茶<br>ゼリーの素、黄桃缶詰<br>Caウエハース    |
| 10水 | ごはん<br>白身魚の野菜あん<br>切干大根の炒め煮<br>豆腐と油揚げの味噌汁                   | 白身魚<br>鶏肉<br>豆腐、油揚げ、わかめ、みそ        | 人参、玉葱、ピーマン、筍<br>切干しだいこん、干しいたけ、えだまめ<br>ねぎ                                 | 米<br>片栗粉、油、油、砂糖、片栗粉<br>じゃがいも、砂糖、油              | 酒酢、しょうゆ、オイスターソース<br>しょうゆ、酒、みりん、出汁<br>出汁         | 牛乳<br>こつぶじゃがあられ<br>牛乳<br>★きな粉クリームサンド        | 牛乳<br>こつぶじゃがあられ<br>牛乳<br>食パン、きな粉、砂糖、豆乳            |
| 11木 | コッペパン・牛乳<br>焼きビーフン<br>春巻き<br>中華風コーンスープ                      | 牛乳<br>豚肉<br>春巻き<br>卵              | <b>小松菜</b> 、しょうが、玉葱、人参、筍、エリンギ<br>もやし、えのきたけ、クリームコーン、とうみょう                 | コッペパン<br>ビーフン、砂糖、ごま油<br>油<br>片栗粉               | 塩コショウ、鶏ガラ、しょうゆ<br>しょうゆ、中華だし                     | 牛乳<br>ふわふわチップ 人参味<br>お茶<br>★ミルクパイン          | 牛乳<br>ふわふわチップ 人参<br>ほうじ茶<br>ミルクスイーツ、牛乳、パイン缶詰      |
| 12金 | ごはん<br>高野豆腐のふわふわ卵とじ<br>五目きんぴら<br>チンゲン菜と油揚げの味噌汁<br>あじさいゼリー   | 高野豆腐、ちくわ、卵<br>牛肉<br>油揚げ、みそ        | ほうれん草、干しいたけ<br>ごぼう、人参、さやいんげん<br>チンゲンサイ、玉葱                                | 米<br>砂糖、片栗粉<br>しらたき、油、砂糖、ごま、ごま油<br>あじさいゼリー     | しょうゆ、みりん<br>しょうゆ、みりん<br>出汁                      | 牛乳<br>ぱりんこ<br>牛乳<br>サクッとあられ                 | 牛乳<br>ぱりんこ<br>牛乳<br>サクッとあられ                       |
| 13土 | ササミ野菜丼<br>アレルギーなしゼリー  | ささみ                               | キャベツ、人参、玉葱、小松菜   | 米、麩、砂糖<br>アレルギーなしゼリー                           | しょうゆ、酒、出汁                                       | 牛乳<br>Ca入りどうぶつビスケット<br>牛乳<br>花花せんべい         | 牛乳<br>Ca入りどうぶつビスケット<br>牛乳<br>花花せんべい               |
| 15月 | ツナチャーハン<br>餃子<br>豆腐の白菜スープ<br>チーズ                            | ツナフレーク<br>餃子<br>豆腐、わかめ<br>チーズ     | 玉葱、コーン、人参、ねぎ<br>白菜   | 米、油<br>油                                       | 塩コショウ、しょうゆ、中華だし<br>しょうゆ、鶏ガラ                     | 牛乳<br>アンパンマンのおやさいせんべい<br>牛乳<br>お米パフ         | 牛乳<br>アンパンマンのおやさいせんべい<br>牛乳<br>キラキラほしのパフ          |

## 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 |
|-------|------------|---------|------|------|------|------------|---------|------|------|
|       | 563        | 18.9    | 18.5 | 2.1  |      | 479        | 15.9    | 17.0 | 1.7  |



★ 手作りおやつ

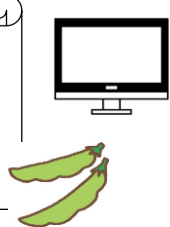
| 日曜日    | 献立名   | ざいりょう  |  |   |  | 10時のおやつ                                      |  |
|--------|---|--|--|---|--|--|--|
|        |   | 赤◇ 血や肉になるもの                                      | 緑◇ からだの調子を整えるもの  | 黄◇ カヤ体温となるもの                                  | その他  | 3時のおやつ                                       |  |
|        |   | 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 火   | コッペパン・牛乳<br>いちごジャム<br>白身魚のマヨネーズ焼き<br>チキンサラダ<br>かぼちゃのクリームスープ | 牛乳<br>白身魚,あおのり<br>ささみ<br>スキムミルク,生クリーム            | 玉葱,コーン<br>キャベツ,きゅうり,みかん缶詰<br>かぼちゃ,玉葱,アスパラガス                        | コッペパン<br>いちごジャム<br>卵なしマヨネーズ<br>笑顔'レッシング'香りごま  | 塩コショウ<br>コンソメ                                | 牛乳<br>ウエハース<br>お茶<br>★オレンジゼリー<br>【以上児】ウエハース  | 牛乳<br>Caウエハース<br>ほうじ茶<br>イナアガー,砂糖,オレンジJ<br>Caウエハース |
| 17 水   | ご飯<br>焼肉炒め<br>ほうれん草のおかか和え<br>豆腐とわかめの味噌汁<br>パイン缶詰            | <b>宇陀産有機</b><br>牛肉,豚肉<br>かつお節<br>豆腐,わかめ,みそ       | 玉葱,キャベツ,赤パプリカ,ピーマン<br><b>ほうれん草</b> ,人参,しめじ<br>えのきたけ,玉葱,ねぎ<br>パイン缶詰 | 米<br>油,砂糖                                     | 酒,みりん,しょうゆ<br>しょうゆ<br>出汁                     | 牛乳<br>ライスクリスピー<br>牛乳<br>★マドレーヌ               | 牛乳<br>ライスクリスピー<br>牛乳<br>小麦粉,砂糖,卵,BP,レモン,バター        |
| 18 木   | コッペパン・牛乳<br>オイスターソース炒め<br>ツナサラダ<br>大豆のトマトスープ                | 牛乳<br>合い挽ミンチ<br>ツナフレーク<br>ウインナー,大豆               | ニンニク,しょうが,玉ねぎ,人参,白菜,しいたけ,ピーマン<br>キャベツ,きゅうり<br>玉葱,ミックスベジタブル,トマト     | コッペパン<br>砂糖,油,片栗粉<br>オリーブ油,砂糖                 | しょうゆ,オイスターソース,鶏がら<br>しょうゆ,りんご酢<br>ケチャップ,コンソメ | 牛乳<br>ぱりんこ<br>お茶<br>★ヨーグルトのゼリー和え             | 牛乳<br>ぱりんこ<br>ほうじ茶<br>ヨーグルト,カットゼリー                 |
| 19 金   | ご飯<br>チキンのパン粉焼き<br>じゃが芋のカレーソテー<br>小松菜の豆乳味噌汁                 | 鶏肉,パルメザンチーズ<br>油揚げ,みそ,豆乳                         | パセリ<br>人参,ブロッコリー<br>小松菜,玉葱,しめじ                                     | 米<br>卵なしマヨネーズ,パン粉,油<br>じゃがいも,オリーブ油            | 塩コショウ<br>塩コショウ,カレー粉,コンソメ<br>出汁               | 牛乳<br>マンナビスケット<br>牛乳<br>ひじきあられ               | 牛乳<br>マンナビスケット<br>牛乳<br>ミニひじきあられ                   |
| 20 土   | ふりかけご飯<br>五目うどん<br>アレルゲンなしゼリー                               | ふりかけ<br>豚肉,かまぼこ,油揚げ                              | キャベツ,もやし,ねぎ,玉葱,人参  | 米<br>うどん,片栗粉<br>アレルゲンなしゼリー                    | しょうゆ,酒,みりん,塩,出汁                              | 牛乳<br>アンパンマンのベビーせんべい<br>牛乳<br>アンパンマンビスケット    | 牛乳<br>アンパンマンのベビーせんべい<br>牛乳<br>アンパンマン幼児ビスケット        |
| 22 月   | ご飯・牛乳<br>お好み焼き<br>ヨーグルトサラダ<br>豆腐と玉葱の味噌汁                     | 牛乳<br>卵,豚肉,小桜えび,かつお節,あおのり<br>ヨーグルト<br>豆腐,みそ      | <b>キャベツ</b> ,ねぎ<br>きゅうり,人参,コーン,りんご,レーズン<br>玉葱,小松菜                  | 米<br>お好み焼き粉,油,卵なしマヨネーズ<br>卵なしマヨネーズ,砂糖         | お好み焼きソース<br>塩<br>出汁                          | 牛乳<br>ビスコ<br>お茶<br>えび小判せんべい                  | 牛乳<br>ビスコ<br>ほうじ茶<br>えび小判                          |
| 23 火   | コッペパン・牛乳<br>白身魚の二色揚げ<br>大根のひじきサラダ<br>もやしの玉子スープ              | 牛乳<br>白身魚,あおのり<br>ひじき,ツナフレーク<br>卵,かまぼこ,わかめ       | 大根,きゅうり,人参<br>もやし,ねぎ   | コッペパン<br>天ぷら粉,油<br>砂糖,オリーブ油<br>片栗粉            | カレー粉<br>しょうゆ,りんご酢,塩<br>しょうゆ,中華だし             | 牛乳<br>ウエハース<br>お茶<br>★みかんインゼリー<br>【以上児】ウエハース | 牛乳<br>Caウエハース<br>ほうじ茶<br>ゼリーの素,みかん缶詰<br>Caウエハース    |
| 24 水   | ご飯<br>のし鶏<br>青菜のおかか和え<br>大根と厚揚げの味噌汁<br>元気ヨーグルト              | 鶏ひき肉,大豆,みそ,あおのり<br>かつお節<br>厚揚げ,わかめ,みそ<br>元気ヨーグルト | しょうが,玉葱<br>小松菜,白菜,人参<br>大根,ねぎ                                      | 米<br>砂糖,ごま                                    | しょうゆ,酒<br>しょうゆ<br>出汁                         | 牛乳<br>こつぶじゃがあられ<br>牛乳<br>★きなこ揚げパン            | 牛乳<br>こつぶじゃがあられ<br>牛乳<br>超熟ロール,油,きな粉,砂糖            |
| 25 木   | コッペパン・牛乳<br>マーミナチャンブル<br>切干大根のサラダ<br>ウインナーのミルクスープ           | 牛乳<br>豆腐,豚肉<br>ささみ<br>ウインナー<br>スキムミルク            | 筍,人参,もやし,にら<br>切干しいたけ,きゅうり,コーン<br>玉葱,キャベツ,人参                       | コッペパン<br>油,砂糖,片栗粉<br>砂糖,卵なしマヨネーズ              | しょうゆ,鶏ガラ<br>しょうゆ<br>コンソメ,塩                   | 牛乳<br>ふわふわチップ 人参味<br>お茶<br>★ミルクピーチ           | 牛乳<br>ふわふわチップ 人参<br>ほうじ茶<br>ミルクスイーツ,牛乳<br>黄桃缶詰     |
| 26 金   | ご飯<br>かき揚げ<br>青菜のしらす和え<br>豆腐としめじの味噌汁<br>ごま入り味付いりこ           | <b>宇陀産</b><br>しらす<br>豆腐,油揚げ,みそ<br>ごま入り味付いりこ      | 玉葱,人参,ささがきごぼう,えだまめ<br><b>小松菜</b> ,大根<br>しめじ,人参,ねぎ                  | <b>有機米</b><br>さつまいも,天ぷら粉,油                    | 塩<br>しょうゆ,出汁<br>出汁                           | 牛乳<br>ぱりんこ<br>きになる野菜ジュース<br>サクッとあられ          | 牛乳<br>ぱりんこ<br>アップル&キャロット きになる<br>サクッとあられ           |
| 27 土   | 他人丼<br>アレルゲンなしゼリー   | 豚肉,卵   | 玉葱,人参,ねぎ   | 米,砂糖<br>アレルゲンなしゼリー                            | しょうゆ,みりん,かつお・昆布だし                            | 牛乳<br>Ca入りどうぶつビスケット<br>牛乳<br>花花せんべい          | 牛乳<br>Ca入りどうぶつビスケット<br>牛乳<br>花花せんべい                |
| 29 月   | ご飯<br>チキンBBQ<br>人参のグラッセ<br>マカロニサラダ<br>玉ねぎとじゃが芋の味噌汁          | 鶏肉<br>ハム<br>油揚げ,みそ                               | にんにく,しょうが,たまねぎ,たまねぎ<br>人参,アスパラガス<br>きゅうり,コーン<br>玉葱,トウモロコシ          | 米<br>砂糖<br>無塩バター,砂糖<br>マカロニ,卵なしマヨネーズ<br>じゃがいも | ケチャップ,みりん<br>塩<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>お米パフ          | 牛乳<br>アンパンマンのおやさいせんべい1<br>牛乳<br>キラキラほしのパフ          |
| 30 火   | コッペパン・牛乳<br>スパニッシュオムレツ<br>パインサラダ<br>カレースープ                  | 牛乳<br>卵,ウインナー,チーズ,牛乳<br>ツナフレーク<br>豚肉             | かぼちゃ,玉葱,ブロッコリー<br>きゅうり,キャベツ,パイン缶詰<br>人参,玉葱,チンゲンサイ                  | コッペパン<br>笑顔'レッシング'イタリアン<br>じゃがいも,油            | 塩コショウ,ケチャップ<br>カレーフレーク,カレー粉,コンソメ             | 牛乳<br>ウエハース<br>お茶<br>★りんごゼリー<br>【以上児】ウエハース   | 牛乳<br>Caウエハース<br>ほうじ茶<br>イナアガー,砂糖,りんごJ<br>Caウエハース  |
| お楽しみ献立 | ご飯<br>手づくりハンバーグ<br>モリモリサラダ<br>チキンとキャベツのスープ<br>トリプルゼリー       | 合い挽ミンチ,豆腐,ひじき<br>ちくわ<br>鶏肉                       | 玉葱,人参<br>ほうれん草,コーン<br>キャベツ,玉葱,マッシュルーム                              | 米<br>油,砂糖,片栗粉<br>卵なしマヨネーズ<br>トリプルゼリー          | 塩コショウ,ケチャップ,ソース,みりん,酒<br>しょうゆ<br>鶏ガラ,塩コショウ   | ※ 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。

今月のお手伝い

・豆ごはんのうすいえんどうのさやむき  
・スナップえんどうのすじとり など

お手伝いをするとうるさな物も『食べてみようかな〜』ってなりますね。



6月のなかよし献立は **キャベツ**



キャベツには胃の粘膜を保護するキャベジンという成分がたくさん含まれています。揚げ物に千切りキャベツが添えられているのには意味があったんですね。

キャベツたっぷり【お好み焼き】は22日・月曜日です。楽しみにしててね〜