

令和8年 7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
1	水	パプリカのキーマカレー コールスローサラダ 元気ヨーグルト	豚ひき肉,牛ひき肉,大豆 元気ヨーグルト	玉葱,赤パプリカ,黄パプリカ,コーン キャベツ,きゅうり,人参	米,じゃがいも 笑顔ドレッシングイタリアン	オールスパイス,塩コショウ,カレーフレーク,ケチャップ	牛乳 ばりんこ 牛乳 ★ギョーザピザ	牛乳 ばりん 牛乳 皮,ケチャップ,ウインナー,玉葱,ピーマン,チーズ
2	木	コッペパン・牛乳 ちくわのごま揚げ 春雨の和え物 豆腐とレタスの玉子スープ	牛乳 ちくわ ハム 豆腐,卵	人参,きゅうり 玉葱,レタス	コッペパン 天ぷら粉,ごま,黒ごま,油 はるさめ,砂糖,ごま油 片栗粉,ごま油	しょうゆ,りんご酢 中華だし,塩コショウ,しょうゆ	牛乳 アンパンマンのソフトせんべい お茶 ★フルーツヨーグルト和え	牛乳 アンパンマンのソフトせんべい ほうじ茶 ヨーグルト,バナナ,みかん缶詰
3	金	鮭ちらし 星のコロッケ ぶっかけそうめん 七夕ゼリー	鮭フレーク,のり 錦糸卵	きゅうり 人参,オクラ,みかん缶詰	米,砂糖,ごま プチ星のコロッケ,油 そうめん 七夕デザート	りんご酢,塩 めんつゆ	牛乳 豆乳クッキー 牛乳 アンパンマンあげせん	牛乳 豆乳クッキー 牛乳 アンパンマンあげせん
4	土	マーボー丼 アレルギーなしゼリー	合挽ミンチ,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 サクッとあられ 牛乳 ブリッツ	牛乳 サクッとあられ 牛乳 ブリッツ
6	月	ごはん 豚肉のハワイアンソース ブロッコリーのじゃこサラダ 茄子の味噌汁 チーズ	豚肉 しらす干し 油揚げ,みそ チーズ	パイン缶詰,玉葱,ピーマン,にんにく ブロッコリー,人参,きゅうり なす,玉葱,ねぎ	米 砂糖,片栗粉 オリーブ油,砂糖,すりごま	塩コショウ,ケチャップ,ソース,しょうゆ,酒 りんご酢,しょうゆ 出汁	牛乳 きな粉ウエハース 野菜と果実ジュース ミニひじきあられ	牛乳 きな粉ウエハース 飲む野菜と果実 ミニひじきあられ
7	火	コッペパン・牛乳 チキンのレモン揚げ 短冊あえ マカロニスープ 七夕クレープ	牛乳 鶏肉 ハム ウインナー	レモン 大根,きゅうり キャベツ,玉葱,人参	コッペパン 片栗粉,米粉,油,砂糖 卵なしマヨネーズ ABCマカロニ クレープ	酒,みりん,酢,薄口しょうゆ しょうゆ 塩,しょうゆ,中華だし	牛乳 たべっこBABY お茶 ★ゼリー和え	牛乳 たべっこBABY ほうじ茶 Caぶらすゼリー,◆キウイ,パイン缶詰
8	水	ごはん 白身魚のコーンマヨネーズ焼き ひじきといんげんのごまヨサラ 豆腐と白菜のみそ汁	白身魚,豆乳 ひじき,チーズ,ツナフレーク 豆腐,みそ	玉葱,人参,コーン いんげん 白菜,しめじ	米 卵なしマヨネーズ 砂糖,卵なしマヨネーズ,すりごま	酒 出汁,しょうゆ 出汁	牛乳 こつぶじゃがあられ 牛乳 ★マカロニきな粉	牛乳 こつぶじゃがあられ 牛乳 マカロニ,きな粉,砂糖,塩
9	木	コッペパン・牛乳 タイ風焼きそば コーンしゅうまい トマトとオクラの玉子スープ	牛乳 豚肉 卵	空心菜,人参,ニンニク,生姜,もやし,しいたけ,キクラゲ 安心素材コーン焼売 トマト,玉葱,オクラ	コッペパン フォー,油,砂糖,油,ごま油 片栗粉	塩コショウ,鶏がら,オイスターソース,ケチャップ コンソメ,しょうゆ	牛乳 マンナビスケット お茶 ★チーズいも餅	牛乳 マンナビスケット ほうじ茶 じゃがいも,片栗粉,チーズ,バター
10	金	ごはん タンドリーチキン 小松菜のナムル 大根と豚肉のスープ	鶏肉 かまぼこ 豚肉	たまねぎ えのきだけ,小松菜 大根,人参,水菜	米 卵なしマヨネーズ ごま油,すりごま,砂糖 ごま油	塩コショウ,ケチャップ,カレー粉 しょうゆ 中華だし,しょうゆ	牛乳 Ca入りかぼちゃボーロ 牛乳 おにぎりせんべい	牛乳 Ca入りかぼちゃボーロ 牛乳 おにぎりせんべい
11	土	みそすき丼 みかん缶詰	豚肉,豆腐,みそ	人参,玉葱,ごぼう,ねぎ,えのきたけ みかん缶詰	米,しらたき,麩,砂糖	酒,みりん,しょうゆ,かつお・昆布だし	牛乳 1才ポテト菓子 牛乳 まあるいクラッカー	牛乳 1才からのサッポロベジタブル 牛乳 まあるいクラッカーミニ
13	月	ごはん 大豆といりこの甘辛煮 冷しゃぶサラダ 豆腐のかき玉スープ 甘夏みかん缶詰	だいず,いりこ 豚肉 卵,豆腐	きゅうり,大根,コーン,トマト 人参,玉葱,ねぎ 甘夏みかん缶詰	米 片栗粉,さつまいも,油,砂糖,ごま 砂糖,卵なしマヨネーズ 片栗粉	しょうゆ,みりん 酢,しょうゆ,塩 しょうゆ,中華だし	牛乳 ポテトスナック 牛乳 雪の宿	牛乳 カリポテミニ 牛乳 雪の宿
14	火	コッペパン・牛乳 豚肉のケチャップ炒め ごぼうサラダ ガンボスープ	牛乳 豚肉 無塩せきベーコン	しょうが,玉葱,●筍,人参,生しいたけ,いんげん ごぼう,人参,きゅうり,コーン オクラ,にんにく,玉葱,赤パプリカ,黄パプリカ	コッペパン 油,片栗粉 砂糖,すりごま,卵なしマヨネーズ オリーブ油	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 酒,コンソメ	牛乳 アンパンマン幼児ビスケット お茶 ★マンゴーボンチ	牛乳 アンパンマン幼児ビスケット ほうじ茶 マンゴーゼリー,みかん缶詰

空心菜はヒルガオ科
サツマイモ属。サツ
マイモのツルの仲間
です。

宇陀産

宇陀産有機

なかよし献立

宇陀産

空心菜とは・・・

- ・ 茎の中が空洞の中国野菜
- ・ 葉にはぬめりがあり、茎はシャキシャキ
- ・ カロテン、鉄分を多く含む緑黄色野菜
- ・ 貧血予防や夏バテに効果がある



7月のなかよし献立は空心菜

米粉麺(フォー)と有機栽培の空心菜を使って、タイ風焼きそばをします。
7月10日(金)です。楽しみにしててね。

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
	581	19.3	19.5	2.2		500	16.7	18.0	1.9

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
15	水	ごはん カレー風味肉じゃが ねばねば和え 豆腐としめじの味噌汁 国産レモンのムース	豚肉 わかめ,糸かつお 豆腐,みそ	人参,玉葱,グリーンピース つるむらさき,オクラ,えのきたけ,キャベツ 玉葱,しめじ,ねぎ	有機米 じゃがいも,つきこん,油,砂糖 国産レモンのムース	しょうゆ,出汁,みりん,カレー粉 しょうゆ 出汁	牛乳 ぱりんこ 牛乳 ★しらすミニピザ	牛乳 ぱりん 牛乳 皮,卵なしマヨ,しらす,ピーマン,チーズ
16	木	ごはん 白身魚のマッシュポテト焼き コールスローサラダ チキンと白菜のスープ	白身魚 鶏肉	パセリ キャベツ,きゅうり,人参 白菜,トウモロコシ,人参	米 じゃが芋,卵なしマヨネーズ 笑顔ドレッシングイタリアン ごま油,片栗粉	酒 鶏ガラ,しょうゆ	牛乳 アンパンマンのソフトせんべい 牛乳 ★フルーツヨーグルト和え	牛乳 アンパンマンのソフトせんべい 牛乳 ヨーグルト,バナナ,パイン缶詰
17	金	ごはん カラフルピーマンの細切り炒め きゅうりとささみのごま酢和え 南瓜の味噌汁 ジョア(マスカット)	豚肉 ささみ 油揚げ,みそ ジョア	しょうが,ピーマン,赤パプリカ,黄パプリカ,玉葱 きゅうり,大根 南瓜,しめじ,ねぎ	米 油,じゃがいも,砂糖,油,片栗粉 すりごま,砂糖	しょうゆ,酒,オスターソース 酢,しょうゆ 出汁	牛乳 豆乳クッキー 牛乳 アンパンマンあげせん	牛乳 豆乳クッキー 牛乳 アンパンマンあげせん
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 鶏肉,油揚げ,かまぼこ	白菜,玉葱,もやし,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 サクッとあられ 牛乳 ブリッツ	牛乳 サクッとあられ 牛乳 ブリッツ
21	火	パイパン・牛乳 スパゲティミートソース ニコニコポテト コーンスープ	牛乳 豚ひき肉,牛ひき肉 牛乳	ドライパイン 玉葱,人参,グリーンピース,トマト缶詰 コーン,パセリ	コッペパン スパゲティ,油,砂糖 スマイルポテト,油	塩コショウ,ソース,ケチャップ コーンスープ,コンソメ	牛乳 たべっこBABY お茶 ★ゼリー和え	牛乳 たべっこBABY ほうじ茶 ゼリー,キウイ,パイン缶詰
22	水	三色丼 さつま芋のオレンジ煮 大根と油揚げの味噌汁 チーズ	鶏ひき肉,卵 油揚げ,みそ チーズ	しょうが,山ぼうれん草 オレンジジュース 大根,玉葱,人参,ねぎ	米,砂糖,砂糖,油,片栗粉 さつまいも,砂糖,バター	しょうゆ,酒,みりん,塩,かつお・昆布だし,出汁 出汁	牛乳 こつぶじゃがあられ 牛乳 ★マカロニきな粉	牛乳 こつぶじゃがあられ 牛乳 マカロニ,きな粉,砂糖,塩
23	木	セルフフルーツサンド・牛乳 豆腐チャンプル もやしと小松菜のスープ	ホイップクリーム,牛乳 豆腐,豚肉 かまぼこ	みかん缶詰,バナナ 水菜,小松菜,もやし,玉葱	コッペパン ごま油,砂糖,片栗粉	しょうゆ,中華だし コンソメ,塩	牛乳 マンナビスケット お茶 ★チーズいも餅	牛乳 マンナビスケット ほうじ茶 じゃがいも,片栗粉,チーズ,バター
24	金	ごはん サバの揚げびたし 大根のそぼろあん そうめんの味噌汁 キウイ	さば 鶏ひき肉,大豆 油揚げ,わかめ,みそ	大根,しょうが,人参,しょうが,オクラ 水菜,玉葱 キウイ	米 片栗粉,小麦粉,油,砂糖 油,砂糖,片栗粉 そうめん	酒,みりん,しょうゆ 酒,しょうゆ,かつお・昆布だし 出汁	牛乳 Ca入りかぼちゃポーロ 牛乳 おにぎりせんべい	牛乳 Ca入りかぼちゃポーロ 牛乳 おにぎりせんべい
25	土	ポークカレーライス アレルギーなしゼリー	豚肉	人参,玉葱,コーン,グリーンピース	米,じゃがいも,油 アレルギーなしゼリー	カレーフレーク,ケチャップ	牛乳 1才ポテト菓子 牛乳 まあるいクラッカー	牛乳 1才からのサッポロベジタブル 牛乳 まあるいクラッカーミニ
27	月	オムライス じゃこピーマン オクラとコーンのスープ 豆乳デザート	ウインナー,玉子 しらす干し やわらか豆乳デザート	玉葱,人参,コーン ピーマン,赤パプリカ,黄パプリカ キャベツ,玉葱,ヤングコーン,オクラ みかん缶詰	米,油 砂糖,ごま,油	塩コショウ,ケチャップ しょうゆ しょうゆ,中華だし	牛乳 ポテトスナック 牛乳 雪の宿	牛乳 カリポテミニ 牛乳 雪の宿
28	火	ごはん 白身フライ パンパンジー もずくと玉子のスープ	白身フライ 鶏ささ身 卵	きゅうり,大根,トマト もずく,もやし,エリンギ	米 油,砂糖 練ごま,ごま油,砂糖 ごま	ケチャップ,ソース しょうゆ,酢 しょうゆ,中華だし	牛乳 アンパンマン幼児ビスケット 牛乳 ★ゼリーポンチ	牛乳 アンパンマン幼児ビスケット 牛乳 パイン缶詰,黄桃缶詰,バナナ,カットゼリー
29	水	ごはん 鶏レバーのしぐれ煮 南瓜のそぼろ煮 昆布あえ 麩ときのこの味噌汁	【未満児,なし】国産若鶏レバーのしぐれ煮 鶏ひき肉,大豆 油揚げ,みそ	かぼちゃ,玉葱,えだまめ,しょうが,人参 キャベツ,水菜,塩昆布 玉葱,しめじ,えのきたけ,ねぎ	米 油,砂糖,片栗粉 麩	酒,しょうゆ,みりん,かつお・昆布だし 出汁	牛乳 ぱりんこ 牛乳 ★ギョーザピザ	牛乳 ぱりん 牛乳 皮,ケチャップ,ウインナー ブチトマト,ピーマン,チーズ
30	木	ごはん なすのミートグラタン カリカリきゅうり じゃが芋のポタージュ	豚ひき肉,チーズ 牛乳	玉葱,にんにく,トマト缶詰,なす,グリーンピース,人参 きゅうり 玉葱,パセリ	米 オリーブ油,砂糖,パン粉 砂糖,ごま油 じゃがいも,オリーブ油	ケチャップ,塩コショウ 酢,しょうゆ,鶏ガラ ポタージュスープ,コンソメ	牛乳 アンパンマンのソフトせんべい 牛乳 ★フルーツヨーグルト和え	牛乳 アンパンマンのソフトせんべい 牛乳 ヨーグルト,バナナ,みかん缶詰
31	金	ごはん ふわふわ卵のもやし炒め ほうれん草の磯和え 南瓜の味噌汁 メロン	卵,豚肉 のり みそ	しょうが,にんにく,もやし,ピーマン,人参 白菜,山ぼうれん草 かぼちゃ,玉葱,大根,ねぎ メロン	米 油,砂糖	塩コショウ,鶏ガラ,オスターソース,しょうゆ,酒 しょうゆ,出汁 出汁	牛乳 豆乳クッキー 牛乳 アンパンマンあげせん	牛乳 豆乳クッキー 牛乳 アンパンマンあげせん
お楽しみ 献立		ごはん チキン南蛮 五目ひじき煮 もやしと麩の味噌汁 ミルクストロベリー	鶏肉 ひじき,油揚げ,ちくわ みそ 牛乳 (アレルギーなしゼリー)	しょうが もやし,玉葱,干しいたけ,ねぎ	米 小麦粉,片栗粉,油,砂糖,プラントタルタル こんにやく おつゆふ ミルクスイーツ	酒,塩コショウ,酢,しょうゆ,みりん しょうゆ,酒,みりん,かつお・昆布だし 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。

