

令和8年 8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

宇陀市こども未来課

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	土	五目井 アレルギーなしゼリー	豚肉 なんと巻	キャベツ,玉葱,人参,ねぎ	米,砂糖 アレルギーなしゼリー	しょうゆ,酒,出汁	牛乳 まあるいクラッカー 牛乳 えびまるせん	牛乳 まあるいクラッカー 牛乳 ミニえびまるせん
3	月	夏野菜カレー じゃが芋のごまサラダ すいか	豚肉	玉葱,かぼちゃ,ズッキーニ,オクラ,なす,トマト きゅうり,人参 すいか	米,油 じゃがいも,すりごま 卵なしマヨネーズ	カレーフレーク,ケチャップ しょうゆ	牛乳 ひこうきビスケット 牛乳 あられ	牛乳 ひこうきビスケット 牛乳 うさぎのしっぽ
4	火	ごはん 豚肉のマーマレード焼き キャベツのゆかり和え のっぺい汁	豚肉 油揚げ	マーマレード,玉葱 キャベツ,きゅうり 大根,人参,えのきたけ,ねぎ	米 油 さといも,つきこんにゃく,片栗粉	しょうゆ ゆかり,塩 しょうゆ,出汁	牛乳 サクッとあられ 牛乳 ミルク餅	牛乳 サクッとあられ 牛乳 スキムミルク,片栗粉,きな粉,砂糖,塩
5	水	ごはん 鯖の竜田揚げ 七色お和え かき玉汁	さば みそ 卵,かまぼこ	しょうが なす,かぼちゃ,ささがきごぼう,人参 さやいんげん,きゅうり 玉葱,もやし,干しいたけ,ねぎ	米 油,片栗粉 じゃがいも,砂糖,すりごま 片栗粉	しょうゆ,酒 しょうゆ,塩,出汁	牛乳 Ca入りかぼちゃボーロ 野菜と果実ジュース ミニひじきあられ	牛乳 Ca入りかぼちゃボーロ 飲む野菜と果実 ミニひじきあられ4連
6	木	ごはん 鶏肉と白菜の旨煮 餃子 豆腐としめじの味噌汁 ジョア	鶏肉,油揚げ 鉄腕 gyōza 豆腐,みそ ジョア	白菜,人参,ヤングコーン,干しいたけ,しょうが しめじ,玉葱,ねぎ	米 片栗粉 油	酒,オイスターソース,しょうゆ,みりん 出汁	牛乳 アンパンマンのおやさいせんべい 牛乳 ホットツナドッグ	牛乳 アンパンマンのおやさいせんべい 牛乳 超熟ロール,ツナ,キャベツ 油,カレー粉,塩
7	金	ごはん 焼きそば イタリアンサラダ チンゲンともやしのスープ キウイ	豚肉	キャベツ,人参,玉葱,ピーマン 大根,コーン,ブロッコリー チンゲンサイ,もやし,人参,干しいたけ キウイ	米 やきそば,油 笑顔トレッシングイタリアン 片栗粉	塩コショウ,焼きそばソース 塩,中華だし	牛乳 ぱりんこ 牛乳 マリービスケット	牛乳 ぱりんこ 牛乳 マリービスケット
8	土	鶏井 みかん缶詰	鶏肉	しょうが,キャベツ,玉葱,しめじ,人参 みかん缶詰	米,油,砂糖,砂糖,片栗粉	酒,しょうゆ,みりん,しょうゆ かつお・昆布だし	牛乳 こつぶじゃがあられ 牛乳 豆乳プチクッキー	牛乳 こつぶじゃがあられ 牛乳 豆乳プチクッキー
10	月	もちごしご飯 キャベツメンチカツ ブロッコリーのツナサラダ かみなり汁	国産キャベツメンチカツ ツナフレーク 豆腐	コーン ブロッコリー 干しいたけ,人参,大根,ごぼう,しょうが,ねぎ	米 油 じゃがいも,卵なしマヨネーズ ごま油	酒,塩 ケチャップ しょうゆ,出汁	牛乳 さやえんどう 牛乳 アンパンマンのおやさいせんべい	牛乳 さやえんどうミニ 牛乳 アンパンマンのおやさいせんべい
12	水	しらすチャーハン フライドポテト ワントンスープ アレルギーなしゼリー	しらす干し,ちくわ 海鮮風ワントン	玉葱,人参,コーン,えだまめ 筍,ブロッコリー	米,ごま油,油 フライドポテト,油 ごま アレルギーなしゼリー	鶏ガラ,しょうゆ 塩 しょうゆ,中華だし	牛乳 アンパンマンのベビーせんべい 牛乳 あげせん	牛乳 アンパンマンのベビーせんべい 牛乳 アンパンマンあげせん
13	木	親子丼 ひじき五目煮 大根とあげの味噌汁	鶏肉,卵 ひじき,大豆 油揚げ,みそ	玉葱,さやいんげん 人参,干しいたけ,グリーンピース 大根,人参,ねぎ	米,砂糖 油,つきこんにゃく,砂糖	みりん,酒,しょうゆ,。かつお・昆布だし しょうゆ,みりん,かつお・昆布だし 出汁	牛乳 ひじきあられ 牛乳 パインチーズクラッカー	牛乳 ミニひじきあられ4連 牛乳 クラッカー,クリームチーズ,パイン缶詰,砂糖
14	金	ポークカレーライス ヨーグルトのゼリー和え ごま入り味付いりこ	豚肉 ヨーグルト 【未満児なし】ごま入り味付いりこ	人参,玉葱,コーン	米,油,じゃがいも カットゼリー	カレーフレーク,ケチャップ	牛乳 豆乳クッキー 牛乳 ポテト菓子	牛乳 豆乳クッキー 牛乳 おととつと
15	土	ふりかけご飯 五目きつねうどん 黄桃缶詰め	ふりかけ 油揚げ,わかめ,かまぼこ	玉葱,人参 黄桃缶詰	米 うどん,砂糖,片栗粉	しょうゆ,しょうゆ,酒,みりん,塩,出汁	牛乳 まあるいクラッカー 牛乳 えびまるせん	牛乳 まあるいクラッカー 牛乳 ミニえびまるせん

夏野菜【とうもろこし】

エネルギー源となる炭水化物が多く含まれており、体の調子を整える食物繊維、疲労回復を助けるビタミンB群、むくみ対策のカリウムなどバランスよく含まれています。

とうもろこしは収穫直後が一番おいしいため新鮮な物を選びましょう。

薄皮を残しラップで包み、電子レンジで加熱すると、栄養価を損ないません。

七色（なないろ）お和えとは・・・
お盆のお供え料理のひとつです。旬の七つの野菜（茄子・南瓜・さやいんげん・ごぼう・人参・みょうが・ずいきなど）をすり鉢ですったごま油と味噌で和えます。
大和では和え物のことをおあえとといいます。

お盆のお供えのお膳は・・・

精進料理（動物性の食品をさけ、野菜と穀物を中心とした料理のこと）をお供えします。
ご飯・汁物・煮物・和え物・漬物



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
17	月	ごはん 豚肉のしょうが焼き 冬瓜の筑前煮 豆腐のかき玉汁	豚肉 鶏肉 豆腐、卵、かまぼこ、わかめ	玉葱、しょうが 冬瓜、しょうが、干しいたけ、人参、ごぼう、レンコン、いんげん えのきたけ、ねぎ	米 油、砂糖 油、ごんにやく、砂糖 片栗粉	酒、みりん、しょうゆ 酒、みりん、しょうゆ、出汁 しょうゆ、出汁	牛乳 ひこうきビスケット 牛乳 あられ	牛乳 ひこうきビスケット 牛乳 うさぎのしっぽ
18	火	キッズピビンバ きゅうりのカニカマ和え チンゲンと豆腐のスープ パナナ	合挽ミンチ、大豆 ◎かに風味フレーク、わかめ 豆腐	コーン、人参、しょうが、 山ぼうれん草 きゅうり 人参、生しいたけ、 青梗菜 パナナ	米、砂糖、ごま油、すりごま 砂糖 片栗粉	酒、しょうゆ、みりん、しょうゆ しょうゆ、酢 塩、中華だし	牛乳 サクッとあられ 牛乳 ミルク餅	牛乳 サクッとあられ 牛乳 スキムミルク、片栗粉、きな粉、砂糖、塩
19	水	コッペロール ツナのトマトパスタ コーンとチーズのコロコロサラダ パイン缶詰	ツナフレーク チーズ	にんにく、玉葱、ブロッコリー、 トマト 、トマトピューレ コーン、きゅうり パイン缶詰	超熟ロール スパゲッティ、オリーブ油、バター、砂糖 卵なしマヨネーズ	塩、コンソメ、ケチャップ	牛乳 Ca入りかぼちゃボーロ 牛乳 五平餅	牛乳 Ca入りかぼちゃボーロ 牛乳 米、すりごま、赤みそ、しょうゆ、みりん、砂糖
20	木	ごはん のりふりかけ なすの肉味噌炒め ブロッコリーのみかんサラダ わかめと豆腐の味噌汁	すこやかふりかけのり 豚ひき肉、大豆、赤みそ ブロッコリーのみかんサラダ わかめ、豆腐、かまぼこ、みそ	しょうが、にんにく、なす、筍、玉葱、ピーマン ブロッコリー、コーン、みかん缶詰 ねぎ	米 油、砂糖、片栗粉、ごま油 笑顔ドレッシングイタリアン	しょうゆ、みりん、酒 出汁	牛乳 アンパンマンのおやさいせんべい 牛乳 ホットツナドッグ	牛乳 アンパンマンのおやさいせんべい 牛乳 超熟ロール、ツナ缶 キャベツ、油、カレー粉、塩
21	金	ごはん 白身魚の磯香揚げ 小松菜のしらす和え じゃが芋と厚揚げの味噌汁 みかんヨーグルト	白身魚、あおのり しらす干し 厚揚げ、みそ ヨーグルト	宇陀産 小松菜、えのきたけ、人参 玉葱、水菜 みかん缶詰	米 天ぷら粉、油 じゃがいも 砂糖	酒、かつお・昆布だし しょうゆ、かつお・昆布だし 出汁	牛乳 ぱりんこ 牛乳 マリービスケット	牛乳 ぱりんこ 牛乳 マリービスケット
22	土	マーボー丼 アレルゲンなしゼリー	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 アレルゲンなしゼリー	ケチャップ、中華だし	牛乳 こつぶじゃがあられ 牛乳 豆乳プチクッキー	牛乳 こつぶじゃがあられ 牛乳 豆乳プチクッキー
24	月	ごはん チキンとごぼうの甘辛 コールスローサラダ もずくと玉子のスープ	鶏肉 卵	ごぼう キャベツ、コーン、人参 もずく、玉葱、エリンギ、ねぎ	米 片栗粉、油、砂糖 卵なしマヨネーズ ごま、片栗粉	塩コショウ、しょうゆ、みりん、酒、かつお・昆布だし しょうゆ、中華だし	牛乳 さやえんどう 牛乳 アンパンマンのおやさいせんべい	牛乳 さやえんどうミニ 牛乳 アンパンマンのおやさいせんべい
25	火	ごはん 冬瓜とチキンのトロトロ煮 小松菜のしらす和え 豚汁 ミルクストロベリー	鶏肉 しらす干し 豚肉、みそ 牛乳	冬瓜、しょうが、干しいたけ 小松菜、白菜 人参、ごぼう、ねぎ	米 片栗粉 じゃがいも 、つきごんにやく、ごま油 ミルクスイーツストロベリー風味	酒、みりん、塩、しょうゆ しょうゆ、かつお・昆布だし 出汁	牛乳 ムーンライトクッキー 牛乳 ゆでとうもろこし	牛乳 ムーンライトクッキー 牛乳 とうもろこし
26	水	ごはん ゴーヤのジャージャー麺 ブロッコリーのおかか和え 中華スープ	豚ひき肉、赤みそ チーズ、糸かつお	しょうが、玉葱、にがうり、生しいたけ、人参、きゅうり、トマト ブロッコリー もやし、玉葱、オクラ、干しいたけ	米 中華めん、ごま油、油、砂糖、片栗粉 片栗粉、ごま油	しょうゆ、ケチャップ しょうゆ しょうゆ、中華だし	牛乳 アンパンマンのベビーせんべい 牛乳 豆腐白玉のフルーツポンチ	牛乳 アンパンマンのベビーせんべい 牛乳 【未満児なし】豆腐白玉 みかん缶詰、パナナ、キウイ、砂糖、レモン
27	木	ごはん 煮魚 きゅうりと大根の中華和え 南瓜の味噌汁 カットゼリー	白身魚 油揚げ、みそ	しょうが きゅうり、大根、人参 かぼちゃ、玉葱	米 砂糖 ごま、ごま油 カットゼリー	みりん、酒、しょうゆ、出汁 しょうゆ、鶏ガラ 出汁	牛乳 ひじきあられ 牛乳 パインチーズクラッカー	牛乳 ミニひじきあられ4連 牛乳 クラッカー、クリームチーズ、パイン缶詰、砂糖
28	金	ごはん ささみカツ 春雨のみかんサラダ モロヘイヤのそうめんスープ	鶏ささみ ハム	宇陀産有機 きゅうり、キャベツ、みかん缶詰 モロヘイヤ 、玉葱、えのきたけ、赤パプリカ	有機米 米粉、パン粉、油 はるさめ、卵なしマヨネーズ そうめん、片栗粉、ごま油	塩コショウ、ケチャップ、ソース、みりん コンソメ、塩コショウ	牛乳 豆乳クッキー 牛乳 ポテト菓子	牛乳 豆乳クッキー 牛乳 こつぶじゃがあられ おっとっと
29	土	焼肉丼 アレルゲンなしゼリー	豚肉、牛肉	玉葱、キャベツ、人参、白ねぎ	米、砂糖 アレルゲンなしゼリー	しょうゆ、みりん、酒	牛乳 まあいいクラッカー 牛乳 えびまるせん	牛乳 まあいいクラッカー 牛乳 きな粉おかき ミニえびまるせん
31	月	鶏ひじきご飯 キャベツのツナソテー かぼちゃと昆布の煮物 豆腐とあげの味噌汁	鶏肉、ひじき ツナフレーク 豆腐、油揚げ、みそ	人参、干しいたけ、むき身えだまめ キャベツ、人参、エリンギ かぼちゃ、刻み昆布 玉葱、ねぎ	米、油、砂糖 油 砂糖	しょうゆ、酒、みりん、かつお・昆布だし 塩コショウ、コンソメ みりん、しょうゆ、かつお・昆布だし 出汁	牛乳 ひこうきビスケット 牛乳 あられ	牛乳 ひこうきビスケット 牛乳 うさぎのしっぽ
お楽しみ献立		ごはん 酢豚 もやしのナムル 中華風コーンスープ シャーベット	豚ロース 無塩せきベーコン	しょうが、玉葱、なす、黄パプリカ、ピーマン、パイン缶詰 もやし、きゅうり、人参 生しいたけ、玉葱、クリームコーン、トウモロコシ	米 片栗粉、油、砂糖、片栗粉 ごま油、すりごま、砂糖 片栗粉 オレンジシャーベット	しょうゆ、酒、りんご酢、酒、ケチャップ 塩、しょうゆ しょうゆ、中華だし	※ お楽しみ献立は園の行事にあわせての日になります。	



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
	539	17.7	16.4	1.8		473	15.4	15.5	1.6



※ 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。