

令和8年 9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	火	ごはん・ふりかけ じゃが芋のそぼろ煮 もやしのごま酢和え 大根とあげの味噌汁	しそこんぶ 鶏ひき肉,大豆 ハム 油揚げ,みそ	玉葱,人参,えだまめ,しょうが もやし,きゅうり 大根,人参,ねぎ	米 じゃがいも,しらたき,油,砂糖,片栗粉 砂糖,ごま	しょうゆ,みりん,かつお・昆布だし りんご酢,しょうゆ 出汁	牛乳 ウエハース 牛乳 ★ミルクピーチ	牛乳 Caウエハース 牛乳 ミルクスイーツ,牛乳,黄桃缶詰
2	水	ポークカレーライス コールスローサラダ ゼリーポンチ	豚肉	人参,玉葱 キャベツ,きゅうり,コーン みかん缶詰,バナナ,キウイ	米,じゃがいも,油 笑顔トレッシングイタリアン カットゼリー	カレーブレイク,ケチャップ	牛乳 おさかなボーロ 牛乳 ★ホットケーキ	牛乳 おさかなボーロ 牛乳 ホットケーキmix,卵,牛乳,バター,はちみつ
3	木	コッペパン チャブチェ ビーンズサラダ ペーコン入りミルクスープ 牛乳	豚肉 ミックスビーンズ,チーズ 無塩せきペーコン,スキムミルク 牛乳	しょうが,玉葱,人参,生しいたけ,ピーマン ブロッコリー,人参 玉葱,しめじ,小松菜	コッペパン はるさめ,ごま油,砂糖 卵なしマヨネーズ じゃがいも	塩コショウ,しょうゆ,中華だし コンソメ,塩コショウ	牛乳 1才からのかつぱえびせん お茶 ★スキムオレンジゼリー	牛乳 1才からのかつぱえびせん ほうじ茶 ゼラチン,オレンジJスキム,砂糖
4	金	ごはん サバの揚げびたし 五目ひじき 玉葱とわかめの味噌汁 なし	さば ひじき,ちくわ,大豆 油揚げ,わかめ,みそ	人参,さやいんげん 玉葱,えのきたけ,ねぎ 梨	米 片栗粉,小麦粉,油,砂糖 こんにゃく,油,砂糖	酒,みりん,しょうゆ みりん,しょうゆ,かつお・昆布だし 出汁	牛乳 まあるいクラッカー りんごジュース ミニひじきあられ	牛乳 まあるいクラッカー 幼児りんごジュース ミニひじきあられ
5	土	豚肉の甘辛あんかけ丼 アレルゲンなしゼリー	豚肉	玉葱,しょうが,えのきたけ,人参,さやいんげん	米,油,しらたき,砂糖,片栗粉 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 ほしのおせんべい 牛乳 ポテト菓子	牛乳 ほしのおせんべい 牛乳 おととと
7	月	ごはん 豚肉のピーマン炒め 白菜の昆布和え 水餃子スープ ヨーグルト	豚肉 塩昆布 水餃子 元氣ヨーグルト	しょうが,ピーマン,赤パプリカ,黄パプリカ,筍 白菜,きゅうり,人参 しめじ,玉葱,水菜	米 油,砂糖,油,片栗粉 ごま油	酒,しょうゆ,みりん 中華だし,しょうゆ	牛乳 ビスコ 牛乳 アンパンマンあげせん	牛乳 ビスコ 牛乳 アンパンマンあげせん
8	火	バインパン グリルチキンのラタトゥイユソース 大根サラダ 青梗菜と豆腐のスープ 牛乳	鶏肉 豆腐,かまぼこ 牛乳	ドライバイン トマト,玉葱,なす,ズッキーニ,ピーマン,にんにく 大根,人参,きゅうり えのきたけ, デンゲンサイ	コッペパン オリーブ油,片栗粉 ごま油,砂糖 片栗粉	塩コショウ,コンソメ りんご酢,しょうゆ 塩,中華だし	牛乳 こつぶじゃがあられ お茶 ★ポテトドッグ	牛乳 こつぶじゃがあられ ほうじ茶 じゃがいも,ホットケーキmix 豆乳,卵,油
9	水	里芋ご飯  菊花蒸し  小松菜のきのこ和え 豆腐とわかめの味噌汁	豚ひき肉 油揚げ 豆腐,わかめ,みそ	枝豆 コーン,玉葱,にんにく,しょうが,コーン,筍 小松菜 ,人参,しめじ 玉葱,ねぎ	米,さといも ごま油,砂糖  重陽の節句	しょうゆ,酒,昆布だし 酒,しょうゆ,鶏ガラ しょうゆ,昆布だし 出汁	牛乳 マンナビスケット 牛乳 ★チーズケーキ	牛乳 マンナビスケット 牛乳 クリームチーズ,砂糖,卵,生クリーム,小麦粉
10	木	コッペパン チキンのレモン揚げ ごぼうサラダ もやしと玉子のスープ 牛乳	鶏肉 卵 牛乳	レモン ごぼう,人参,さやいんげん もやし,玉葱,トウモロコシ	コッペパン 片栗粉,米粉,油,砂糖 砂糖,すりごま,卵なしマヨネーズ 片栗粉,ごま油	酒,みりん,酢,しょうゆ しょうゆ 鶏ガラ,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 みかん缶詰,バナナ
11	金	ごはん 白身魚の照り焼き かぼちゃのそぼろあんかけ そうめんのすまし汁 オレンジ	白身魚 鶏ひき肉,大豆 油揚げ,かまぼこ	しょうが 人参,しょうが,えだまめ, かぼちゃ  干しいたけ,玉葱, 空心菜  オレンジ	米 砂糖 砂糖,油,砂糖,片栗粉 そうめん	しょうゆ,酒,みりん 出汁,しょうゆ,みりん しょうゆ,みりん,出汁	牛乳 ぱりんこ 牛乳 レモンケーキ	牛乳 ぱりんこ 牛乳 レモンケーキ
12	土	親子丼 アレルゲンなしゼリー 	鶏肉,油揚げ,卵	玉葱,人参,ねぎ 	米,砂糖 アレルゲンなしゼリー	かつお・昆布だし,しょうゆ,みりん	牛乳 たべっこBABY 牛乳 ボンむすび	牛乳 たべっこBABY 牛乳 ボンむすび

9月のなかよし献立は青梗菜【ちんげんさい】

苦味もなくシャキシャキした茎の青梗菜は白菜のなかまで中国原産の野菜です。秋が旬ですがスーパーでは年中みることができます。旬の野菜は栄養価が高く安価で手に入るため、ぜひこの時期にたくさん食べたいですね。

青梗菜の栄養はカロテン・ビタミンC,Eが豊富な緑黄色野菜です。抗酸化作用があり、ガンや生活習慣病の予防も期待できます。

《9月9日 重陽の節句》

菊を用いて不老長寿を願うことから菊の節句ともいいます。現在では、他の節句と比べてあまり実施しませんが、邪気を払い長寿を願って菊の花を飾ったり、菊の花を浮かべた酒を酌み交わして祝ったりしていました。秋の収穫祭と結びついていったため、秋の旬の食材である栗や秋茄子を食べて祝うこともあります。給食では菊の節句にちなんで「菊花蒸し」をいただきます。



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
14	月	中華丼 チキンナゲット じゃが芋の味噌汁 みかん缶詰	豚肉 チキンナゲット みそ	白菜,玉葱,人参,生しいたけ,ヤングコーン,生姜 玉葱,人参,ねぎ みかん缶詰	米,油,ごま油,片栗粉 じゃがいも	中華だし,しょうゆ,酒 ケチャップ 出汁	牛乳 サクッとあられ 牛乳 ハーベストバタートースト	牛乳 サクッとあられ 牛乳 ハーベスト
15	火	コッペパン 手羽元のさっぱり煮 大根のツナサラダ レタスとトマトの豆腐スープ 牛乳	鶏肉 ツナフレーク 豆腐 牛乳	ズッキーニ,しょうが 大根,えだまめ レタス,トマト,玉葱	コッペパン 砂糖 片栗粉,ごま油	しょうゆ,酢,みりん,酒 青じそドレッシング 中華だし,塩コショウ	牛乳 ウエハース お茶 ミルクパイン	牛乳 ア・ベビーせん Caウエハース ほうじ茶 ミルクスイーツ,牛乳,パイン缶詰
16	水	ごはん 麻婆青梗菜 春雨の中華和え きのこのかき玉スープ ピーチin杏仁ゼリー 牛乳	豆腐,合挽ミンチ,大豆,赤みそ ハム 卵 牛乳	しょうが,にんにく,玉葱, デンゲンサイ きゅうり しめじ,えのきたけ,ねぎ 黄桃缶詰	有機米 砂糖,片栗粉 はるさめ,すりごま,砂糖,ごま油 片栗粉 杏仁ゼリーの素	塩コショウ,酒,しょうゆ,みりん,中華だし しょうゆ,酢 しょうゆ,中華だし	牛乳 おさかなボーロ お茶 ホットケーキ	牛乳 おさかなボーロ ほうじ茶 ホットケーキmix,卵 牛乳,バター,はちみつ
17	木	コッペパン・ジャム さけのチャンチャン焼き風 切干大根のささみサラダ ミネストローネ 牛乳	鮭,みそ ささみ 牛乳	キャベツ,玉葱ピーマン 切干しだいこん,人参,さやいんげん 玉葱,人参,ブロッコリー,トマト	コッペパン,ジャム 砂糖,バター 卵なしマヨネーズ,すりごま マカロニ,じゃがいも	塩コショウ,みりん,酒 しょうゆ ケチャップ,コンソメ	牛乳 1才からのかつぱえびせん お茶 スキムリンゴゼリー	牛乳 1才からのかつぱえびせん ほうじ茶 ゼラチン,りんごJ,スキム,砂糖
18	金	ごはん まさご揚げ キャベツとチーズのゆかり和え なすと南瓜の味噌汁 バナナ	豆腐,鶏ひき肉,しらす干し,ひじき チーズ みそ	人参,コーン,ねぎ,しょうが キャベツ,きゅうり なす,かぼちゃ バナナ	米 片栗粉,砂糖,油 おつゆふ	塩,しょうゆ ゆかり 出汁	牛乳 まあるいクラッカー 牛乳 ミニひじきあられ	牛乳 まあるいクラッカー 牛乳 ミニひじきあられ
19	土	ふりかけご飯 五目うどん アレルゲンなしゼリー	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 アレルゲンなしゼリー	ゆかり しょうゆ,酒,みりん,塩,出汁	牛乳 ほしのおせんべい 牛乳 ポテト菓子	牛乳 ほしのおせんべい 牛乳 おっとっと
24	木	コッペパン なすのポロネーゼ キャベツのじゃこサラダ 豆腐ときのこのスープ 牛乳	合挽ミンチ,大豆 しらす干し 豆腐 牛乳	にんにく,玉葱,なす,ピーマン,トマト キャベツ,きゅうり えのきたけ,人参,干しいたけ,ブロッコリー	コッペパン スパゲティ,油,砂糖 和風ドレッシング 片栗粉	コンソメ,ソース,ケチャップ,塩 塩,中華だし	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 黄桃缶詰,みかん缶詰
25	金	彩り味ごはん うさぎちゃんハンバーグ さつま芋のレモン煮 けんちん汁 十五夜デザート	油揚げ うさぎ型ハンバーグ 豆腐	しめじ,人参,ごぼう,むき身えだまめ レモン 大根,人参,小松菜	米 さつまいも,砂糖 ごま油 十五夜デザート	しょうゆ,みりん,酒,かつお・昆布だし,塩 ケチャップ しょうゆ,出汁	牛乳 ばりんこ 牛乳 レモンケーキ	牛乳 ばりんこ 牛乳 レモンケーキ
26	土	ふわふわ丼 パイン缶詰	豚ひき肉,豆腐,卵	玉葱,人参,さやいんげん パイン缶詰	米,麩,砂糖,片栗粉	しょうゆ,みりん	牛乳 たべっこBABY 牛乳 ポンむすび	牛乳 たべっこBABY 牛乳 ポンむすび
28	月	チキンのトマトカレー 南瓜サラダ チーズ	鶏肉 ハム チーズ	玉葱,人参, トマト かぼちゃ ,きゅうり,人参,レーズン	米,じゃがいも,油 卵なしマヨネーズ	カレーフレーク,ケチャップ	牛乳 サクッとあられ 牛乳 ハーベスト	牛乳 サクッとあられ 牛乳 ハーベスト
29	火	米粉パン 白身魚甘酢あんかけ きゅうりとチーズのコロコロサラダ はるさめスープ 牛乳	白身魚 チーズ わかめ,豆腐 牛乳	玉葱,筍,ピーマン きゅうり,コーン 人参,トウモロコシ	コッペパン,米粉 米粉,片栗粉,油,砂糖,片栗粉 卵なしマヨネーズ はるさめ	塩コショウ,ケチャップ,しょうゆ,りんご酢,酒,みりん しょうゆ,中華だし	牛乳 ウエハース お茶 ミルクストロベリー	牛乳 Caウエハース ほうじ茶 ミルクスイーツ,牛乳,みかん缶詰
30	水	ごはん ぶっかけそうめん 高野豆腐のから揚げ ピーツと人参のきんぴら いろいろゼリー	錦糸卵,かまぼこ,きざみのり 高野豆腐 ちくわ	きゅうり,オクラ しょうが 人参, ピーツ	米 そうめん,ごま 片栗粉,油 砂糖,ごま油,ごま アレルゲンなしゼリー	めんつゆ しょうゆ,みりん,かつおだし しょうゆ,酒,みりん	牛乳 おさかなボーロ 牛乳 ケーキサレ	牛乳 おさかなボーロ 牛乳 ホットケーキmix,豆乳,油,卵なしマヨ ブロッコリー,玉葱,トマト缶,チーズ
お楽しみ 献立		ごはん えびフライ キャベツのわかめ和え 豚汁 マンゴーデザート	◎エビ わかめ 豚肉,みそ 牛乳	キャベツ,きゅうり,みかん缶詰 大根,人参,ごぼう,ねぎ	米 小麦粉,パン粉,油,プラントタルタル オリーブ油,砂糖 つきこんにゃく ミルクデザート	塩コショウ りんご酢,塩 酒,出汁	※ 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。

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
	584	19.1	18.2	2.1		481	16.0	16.7	1.8

