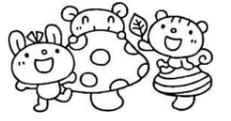




令和5年 9月給食献立表 ~ げんきメニュー



宇陀市こども未来課



毎月19日は、「食育の日」と「うだ育児の日」です！

★ 手作りおやつ

| 日 | 曜日 | 献立名 | ざいりょう | | | | 10時のおやつ/3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 | | | |
| 1 | 金 | 牛丼 ひじきのごま和え 豆腐としめじの味噌汁 梨 | 牛肉 ちくわ 豆腐,みそ | 玉葱,人参,ねぎ ひじき,キャベツ,人参 しめじ,玉葱,ねぎ 梨 | 米,しらたき,砂糖 砂糖,すりごま | しょうゆ,塩,かつお・昆布だし りんご酢,しょうゆ 出汁 | 牛乳 メープルビスケット 牛乳 こつぶじゃがあられ | 牛乳 メープルビスケット 牛乳 こつぶじゃがあられ |
| 2 | 土 | ゆかりご飯 五目うどん アレルギーなしゼリー | 鶏肉,かまぼこ | 人参,玉葱,えのきたけ,小松菜 | 米 うどん,片栗粉 アレルギーなしゼリー | ゆかり しょうゆ,みりん,出汁 | 牛乳 おこめせんべい 牛乳 まあいクラッカー | 牛乳 おこめせん 牛乳 まあいクラッカー-ミニ,5連 |
| 4 | 月 | ご飯 豚肉のしょうが焼き 白菜のごま和え 大根と油揚げの味噌汁 ふじりんごゼリー | 豚肉 油揚げ,みそ | 玉葱,人参,しょうが 白菜,きゅうり 大根,ねぎ | 米 油,砂糖 すりごま 山形県産ふじりんごゼリー | 酒,みりん,しょうゆ しょうゆ 出汁 | 牛乳 アンパンマンのおやさいせんべい ジョア ミニどうぶつビスケット | 牛乳 アンパンマンのおやさいせんべい ジョア ミニどうぶつビスケット |
| 5 | 火 | コッペパン・いちごジャム 豆腐とほうれん草のキッシュ 切り干しナポリタン わかめともやしのスープ 牛乳 | 豆腐,ツナフレーク 卵,牛乳,生クリーム,チーズ 無塩せきベーコン 牛乳 | ほうれん草,玉葱 切干しだいこん,ピーマン わかめ,キャベツ,もやし,ねぎ | コッペパン・いちごジャム バター 油,砂糖 | 塩 ケチャップ,ソース しょうゆ,中華だし | 牛乳 ハーベスト お茶 フルーツヨーグルト和え | 牛乳 ハーベスト ほうじ茶 ヨーグルト,ミックスフルーツ |
| 6 | 水 | 中華丼 チキンナゲット もやしと玉子のスープ サクッとコンブ | 豚肉 チキンナゲット 卵 | 白菜,玉葱,人参,筍,生しいたけ,しょうが もやし,ほうれん草 昆布 | 米,油,ごま油,片栗粉 油 片栗粉 | 中華だし,しょうゆ,酒 ケチャップ しょうゆ,中華だし | 牛乳 かぼちゃサブレ 牛乳 ツナパン | 牛乳 かぼちゃサブレ 牛乳 ホットケーキmix,豆乳,ツナフレーク,玉葱 卵なしマヨネーズ,ケチャップ |
| 7 | 木 | セルフウインナーサンド カレースープ フルーツポンチ 牛乳 | ウインナー 牛肉 牛乳 | キャベツ 人参,玉葱,チンゲンサイ バナナ,りんご,みかん缶詰,レモン | コッペパン,油 じゃがいも,油 カットゼリー,砂糖 | ケチャップ,塩コショウ カレー粉,コンソメ | 牛乳 アンパンマン幼児ビスケット お茶 わらび餅 | 牛乳 アンパンマン幼児ビスケット ほうじ茶 わらび餅の素,きな粉,砂糖 |
| 8 | 金 | ご飯 鯖の揚げ浸し キャベツのおかか和え 里芋のごまみそ煮 そうめんのすまし汁 柿 | さば かつお節 みそ かまぼこ | キャベツ,きゅうり 人参,生しいたけ,ごぼう えのきたけ,ねぎ かき | 米 片栗粉,小麦粉,油,砂糖 さといも,ごま,砂糖 そうめん | 酒,みりん,しょうゆ しょうゆ 酒,かつお・昆布だし しょうゆ,みりん,出汁 | 牛乳 サクッとコンクッキー 牛乳 こつぶっこ | 牛乳 サクッとコンクッキー 牛乳 こつぶっこ |
| 9 | 土 | キッズピビンバ バナナ | 合挽ミンチ | もやし,小松菜,人参 バナナ | 米,ごま油,すりごま | 焼き肉のたれ,しょうゆ | 牛乳 1才からのかつぱえびせん 牛乳 こめ粉のロールクッキー | 牛乳 1才からのかつぱえびせん 牛乳 こめ粉のロールクッキー |
| 11 | 月 | ポークカレーライス さつまいもとチーズのサラダ フルーツキャロットゼリー | 豚肉 クリームチーズ | 人参,玉葱,グリーンピース きゅうり,レーズン フルーツキャロットゼリー | 米,じゃがいも,油 さつまいも,バター,卵なしマヨネーズ | バーモントカレー,ケチャップ | 牛乳 マンナビスケット 牛乳 とうもろこしパフ | 牛乳 マンナビスケット 牛乳 とうもろこしでつくったパフスナックサ |
| 12 | 火 | コッペパン 豆腐ステーキ ブロッコリーサラダ きのこと南瓜のシチュー 甘夏みかん缶詰 牛乳 | 豆腐,無塩せきベーコン 鶏肉,スキムミルク,生クリーム 牛乳 | にんにく,玉葱,エリンギ,パセリ ブロッコリー,人参,コーン かぼちゃ,玉葱,ほんしめじ 甘夏みかん缶詰 | コッペパン 片栗粉,オリーブ油,砂糖 笑顔ドレッシングイタリアン | 塩コショウ,ケチャップ,コンソメ コンソメ | 牛乳 かぼちゃせんべい お茶 杏仁豆腐 | 牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶 杏仁豆腐,牛乳,黄桃缶 |
| 13 | 水 | ご飯 ソフトひじきふりかけ 豚肉のなす炒め もやしのごま酢和え 豆腐とわかめの味噌汁 | 豚肉 ちくわ 豆腐,みそ | なす,玉葱,ヤングコーン,しょうがさいいんげん もやし,きゅうり,人参 わかめ,ねぎ | 米 ソフトふりかけひじき 油,砂糖,ごま油,片栗粉 ごま,砂糖 | しょうゆ,酒,みりん,オイスターソース かつお・昆布だし,中華だし 酢,しょうゆ 出汁 | 牛乳 マンナホーロ 牛乳 さつま芋蒸しパン | 牛乳 マンナホーロ 牛乳 ホットケーキmix,豆乳,さつまいも,黒ごま |
| 14 | 木 | 米粉パン 白身魚甘酢あんかけ キャベツとツナのサラダ はるさめスープ チーズ 牛乳 | 白身魚 ツナフレーク 豆腐 牛乳 【未満児】ピピビチーズ 【以上児】型抜きチーズ | 玉葱,筍,ピーマン キャベツ,きゅうり わかめ,人参,トウモロコシ | コッペパン,米粉 小麦粉,片栗粉,油,砂糖,片栗粉 和風ドレッシング 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 とうもろこしパフ お茶 ミルクストロベリー | 牛乳 とうもろこしでつくったパフスナックサ ほうじ茶 ミルクスイーツ,牛乳,みかん缶詰 |
| 15 | 金 | チキンピラフ なすのミートグラタン 大根スープ ブルーベリーゼリー 牛乳 | 鶏肉 豚ひき肉,豆腐,チーズ 牛乳 | 玉葱,ミックスベジタブル,マッシュルーム なす,玉葱,にんにく,トマト,パセリ 大根,人参,水菜 | 米,無塩バター,油 オリーブ油,砂糖,パン粉 Newブルーベリーゼリー | 塩コショウ,コンソメ ケチャップ,塩コショウ コンソメ,しょうゆ | 牛乳 メープルビスケット お茶 こつぶじゃがあられ | 牛乳 メープルビスケット ほうじ茶 こつぶじゃがあられ |
| 16 | 土 | ふわふわ丼 みかん缶詰 | 豚ひき肉,豆腐,卵 | 玉葱,人参,さいいんげん みかん缶詰 | 米,麩,砂糖,片栗粉 | しょうゆ,みりん | 牛乳 おこめせんべい 牛乳 まあいクラッカー | 牛乳 おこめせん 牛乳 まあいクラッカー-ミニ,5連 |

実りの秋献立

なかよし献立

宇陀産

平均栄養価

| 3歳未満児 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂肪 g | 食塩 g |
|-------|------------|---------|------|------|
| | 508 | 15.5 | 17.8 | 1.7 |

| 3歳以上児 | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂肪 g | 食塩 g |
|-------|------------|---------|------|------|
| | 600 | 18.2 | 84.6 | 2.1 |

★ 手作りおやつ

| 日曜日 | 献立名 | ざいりょう | | | | 10時のおやつ/3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 | アップルパン キャベツメンチカツ 切干し大根のごまヨササラダ ミネストローネ 牛乳 | ウインナー 牛乳 | ドライアップル 切干しだいこん,キャベツ,えだまめ にんにく,玉葱,人参,ブロッコリー,トマト | コッペパン 油 砂糖,ごま,卵なしマヨネーズ マカロニ,じゃがいも,砂糖 | 国産キャベツ・メンチカツ,ケチャップ しょうゆ ケチャップ,コンソメ | 牛乳 ハーベスト お茶 フルーツヨーグルト和え | 牛乳 ハーベスト ほうじ茶 ヨーグルト,ミックスフルーツ |
| 20 水 | ご飯 菊花蒸し ほうれん草のしらす和え のっぺい汁 キウイ | 豚ひき肉,豆腐 しらす干し 油揚げ | 玉葱,しょうが,コーン ほうれん草,もやし 人参,しめじ,ねぎ ゴールドキウイ | 米 砂糖,片栗粉,片栗粉 さといも,こんにやく,片栗粉 | 塩コショウ,酒,しょうゆ しょうゆ,かつお・昆布だし しょうゆ,出汁 | 牛乳 かぼちゃサブレ 牛乳 ツナパン | 牛乳 かぼちゃサブレ 牛乳 ホットケーキmix,豆乳,ツナフレーク,玉葱 卵なしマヨネーズ,ケチャップ |
| 21 木 | コッペパン 豚肉のマーメイド焼き さつまいものスイートソテー 豆腐ともやしのスープ りんご 牛乳 | 豚肉 豆腐 牛乳 | 玉葱,ブロッコリー もやし,人参,水菜 りんご | コッペパン マーメイド,油 さつまいも,バター,砂糖 ごま油 | しょうゆ しょうゆ,中華だし | 牛乳 アンパンマン幼児ビスケット お茶 わらび餅 | 牛乳 アンパンマン幼児ビスケット ほうじ茶 わらび餅の素,きな粉,砂糖 |
| 22 金 | ご飯・小魚佃煮 肉じゃが 小松菜ときのこのごま和え 白菜と油揚げのみそ汁 バナナ | 小魚佃煮 牛肉 油揚げ,みそ | 玉葱,人参,さやいんげん 小松菜,エリンギ,しめじ 白菜,玉葱,人参 バナナ | 米 じゃがいも,しらたき,油,砂糖 練りごま,砂糖 | しょうゆ,酒,みりん,かつお・昆布だし しょうゆ,出汁 出汁 | 牛乳 サクッとコーンクッキー 牛乳 こつぶっこ | 牛乳 サクッとコーンクッキー 牛乳 こつぶっこ |
| 25 月 | ウインナーライス みかんのポテトサラダ 南瓜のスープ 元気ヨーグルト | ウインナー 鶏肉,豆乳 元気ヨーグルト | 人参,玉葱,ピーマン,コーン,マッシュルーム きゅうり,みかん缶詰 | 米,油 じゃがいも,卵なしマヨネーズ 油,片栗粉 | ケチャップ,塩コショウ,コンソメ コンソメ | 牛乳 マンナビスケット 牛乳 とうもろこしパフ | 牛乳 マンナビスケット 牛乳 とうもろこしでつくったパフスナックサ |
| 26 火 | コッペパン ポークビーンズ レンコンとゴボウのサラダ 豆乳ポタージュ 牛乳 | 大豆,豚肉 ツナフレーク 豆乳 牛乳 | 玉葱,人参,マッシュルーム,にんにく,トマト れんこん,ごぼう,きゅうり,赤パプリカ 玉葱,ミックスベジタブル,パセリ | コッペパン じゃがいも,油,砂糖 砂糖,卵なしマヨネーズ オリーブ油 | ケチャップ,ソース,コンソメ しょうゆ ポタージュエースコーン,コンソメ | 牛乳 かぼちゃせんべい お茶 杏仁豆腐 | 牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶 杏仁豆腐,牛乳,黄桃缶 |
| 27 水 | 秋の彩りご飯 焼き魚 里芋の素揚げ ナスと油揚げの味噌汁 十五夜デザート | 鶏肉 鯖 油揚げ,みそ | まいたけ,人参,昆布 あおのり なす,玉葱,ねぎ | 米,栗,さつまいも さといも,油 十五夜デザート | 塩,酒,しょうゆ 酒 塩 出汁 | 牛乳 マンナホーロ 牛乳 南瓜蒸しパン | 牛乳 マンナホーロ 牛乳 ホットケーキmix,豆乳,かぼちゃ,ごま |
| 28 木 | 米粉パン レモンチキンのから揚げ ひじきサラダ わかめコンソープ 牛乳 | 鶏肉 牛乳 | レモン ひじき,キャベツ,人参 わかめ,コーン,チンゲンサイ,玉葱 | コッペパン,米粉 片栗粉,油,砂糖 卵なしマヨネーズ 片栗粉 | 塩コショウ,しょうゆ,みりん しょうゆ しょうゆ,中華だし | 牛乳 とうもろこしパフ お茶 ミルクストロベリー | 牛乳 とうもろこしでつくったパフスナックサ ほうじ茶 ミルクスイーツストロベリー風味,牛乳 みかん缶詰 |
| 29 金 | おにぎり弁当の日 アレルギーなしゼリー | | | | | 牛乳 メープルビスケット ジュース 【未満児】かっぱえびせん ジュース 【以上児】かりんとう | 牛乳 メープルビスケット 【未満児】リンゴジュース 1歳からのかっぱえびせん 【以上児】オレンジジュース 国産野菜かりんとう,4連 |
| 30 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 | パーム油,ケチャップ | 牛乳 おこめせんべい 牛乳 まあいクラッカー | 牛乳 おこめせん 牛乳 まあいクラッカー-ミ,5連 |
| お楽しみ献立 | もろこしご飯 チキン南蛮 大根サラダ 鶏だんご汁 りんごのタルト | 鶏肉 うす味国産鶏肉団子 | コーン,昆布 しょうが,キャベツ 大根,人参,きゅうり しょうが,玉葱,干しいたけ,えのきたけ ごぼう,白ねぎ お米de国産りんごのタルト | 米 小麦粉,片栗粉,油,砂糖,タルタルソース 笑顔レッシングイタリアン | 酒,塩 酒,塩コショウ,酢,しょうゆ 鶏ガラ,しょうゆ,酒 | ※お楽しみ献立は園の行事にあわせた日になります。 | |

※ 材料の都合により献立を変更する場合があります。 ※市販のおやつは変更する場合があります。



・宇陀市では薄味で安全・安心の給食を提供します。
・手作りに心がけ、いろいろな旬の食材を使用し食文化にふれ『食育』に取り組んでいきます。

日中はまだまだ暑い日が続いていますが、コスモスやヒガンバナが風にゆれ、夜には虫の音が響き 少しづつ秋の訪れを感じます。
秋は『食欲の秋』『スポーツの秋』『読書の秋』『実りの秋』といろいろなことに集中できる季節です。
運動会・遠足・いもほり…体を動かし楽しんだ後のご飯は格別！
いっぱい食べて、も〜っと、大きくな〜れ！

「9月のなかよしこんだて」は、うだチャンの『うだ市政なう』で8月21日から放送されます。9月はどんなメニューかな・・・？
楽しみにしていてくださいね！

赤・黄・緑の三色の食べ物をバランスよく食べましょう！

赤 * たんぱく質、無機質など
肉・魚・大豆製品・乳製品など

黄 * 炭水化物、脂肪など
ご飯・パン類・麺類・芋類・油など

緑 * ビタミン、無機質など
野菜類・果物など

