令和6年　２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 赤　血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑　からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄　力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他	10時のおやつ／3時のおやつ 献立名	ざいりょう
1	木	コッペパン チキンとじゃが芋のチーズ焼き コールスローサラダ かぶのスープ りんご 牛乳	鶏肉,チーズ 無塩せきベーコン 牛乳	玉葱,ブロッコリー キャベツ,コーン,人参 えのきたけ,**かぶ,かぶの葉** りんご	コッペパン じゃがいも,油,バター 笑顔ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｲﾀﾘｱﾝ	塩コショウ,コンソメ コンソメ,塩	牛乳 カルシウムせん お茶 ねじねじあられ	牛乳 カルシウムせん ほうじ茶 ねじねじ
2	金	ご飯 【未満児】白身魚の葛煮 【以上児】いわしの生姜煮 ほうれん草のしらす和え かみなり汁 いちご・甘納豆	白身魚 いわしの生姜煮 しらす干し 豆腐	**ほうれん草** 干しいたけ,人参,大根,ごぼう,しょうが,ねぎ いちご 宇陀産 節分献立	米 片栗粉 ごま油 甘納豆	しょうゆ,出汁 しょうゆ,かつお・昆布だし しょうゆ,出汁	牛乳 ウエハース 野菜ジュース こつぶじゃがあられ	牛乳 カルシウムウエハース 野菜生活 こつぶじゃがあられ
3	土	ツナ野菜丼 アレルゲンなしゼリー	ツナフレーク,かまぼこ	白菜,玉葱,人参,ねぎ	米,砂糖 アレルゲンなしゼリー	しょうゆ,酒,出汁	牛乳 ミニどうぶつビスケット 牛乳 ぱりんこ	牛乳 ミニどうぶつビスケット 牛乳 ぱりんこ
5	月	ご飯 焼きビーフン コーンしゅうまい 豆腐としめじの味噌汁 フルーツヨーグルト和え	豚肉 豆腐,みそ ヨーグルト	しょうが,キャベツ,玉葱,人参,筍,エリンギ しめじ,ねぎ バナナ,みかん缶詰 宇陀産	米 ビーフン,砂糖,ごま油	塩コショウ,鶏ガラ,しょうゆ 安心素材コーン焼売 出汁	牛乳 ほしのおせんべい 牛乳 まあるいクラッカー	牛乳 ほしのおせんべい 牛乳 まるいｸﾗｯｶｰﾐﾆ
6	火	コッペパン かぼちゃのキッシュ ブロッコリーのツナサラダ ミネストローネ 牛乳	ｳｲﾝﾅｰ,豆腐,卵,豆乳,ﾁｰｽﾞ ツナフレーク 牛乳	玉葱,かぼちゃ,**ほうれん草** ブロッコリー,コーン 玉葱,カリフラワー,人参,むき身えだまめ,トマト	コッペパン バター,油 卵なしﾏﾖﾈｰｽﾞ A	塩 ケチャップ,コンソメ	牛乳 ﾐﾆひじきあられ お茶 ★さつま芋チップス	牛乳 ﾐﾆひじきあられ ほうじ茶 さつまいも,油,塩
7	水	ご飯 海の恵ふりかけ 白身魚の西京焼き 五目白和え そうめん汁 みかん	海の恵みふりかけ バサ,白みそ ひじき,豆腐 油揚げ,かまぼこ	人参,**春菊** 玉葱,ねぎ みかん 宇陀産	米 砂糖 こんにゃく,練りごま,砂糖 そうめん	酒,みりん 塩,しょうゆ しょうゆ,みりん,出汁	牛乳 ライスクリスピー 牛乳 ★南瓜蒸しパン	牛乳 ライスクリスピー 牛乳 かぼちゃ,ホットケーキmix 砂糖,油,豆乳
8	木	コッペパン ブルーベリージャム 八宝菜 もやしとわかめのスープ ピピピチーズ 牛乳	豚肉 わかめ チーズ 牛乳	白菜,**チンゲンサイ**,玉葱,人参,筍,生しいたけ もやし,水菜	コッペパン ブルーベリージャム 砂糖,油,片栗粉 ごま油	塩コショウ,しょうゆ,ｵｲｽﾀｰｿｰｽ,酒 鶏ガラ,しょうゆ	牛乳 サクッとあられ お茶 ★しらすおにぎり	牛乳 ｻｸｯとあられ ほうじ茶 米,しらす干し,ひじきとわかめ
9	金	ご飯 豆腐のそぼろ煮 切干しとささみのマヨ和え しろなと油揚げの味噌汁 りんご	豆腐,牛ひき肉,豚ひき肉 ささみ 油揚げ,NKRちくわ,みそ	しょうが,白ねぎ,干しいたけ,小松菜 切干しだいこん,人参,さやいんげん **しろな** りんご 宇陀産	米 油,砂糖,片栗粉 すりごま,砂糖,卵なしﾏﾖﾈｰｽﾞ	塩コショウ,酒,しょうゆ,みりん,出汁 しょうゆ 出汁	牛乳 サクサクボーロかぼちゃ 牛乳 白い風船	牛乳 サクサクボーロかぼちゃ 牛乳 白い風船
10	土	親子丼 黄桃缶詰	鶏肉,油揚げ,卵	玉葱,人参,白ねぎ 黄桃缶詰	米,砂糖	かつお・昆布だし,しょうゆ,みりん	牛乳 ミニどうぶつビスケット 牛乳 ぼんち揚げ	牛乳 ミニどうぶつビスケット 牛乳 ぼんち揚げ
13	火	コッペパン 五目焼きそば さつま芋オレンジ煮 豆腐の玉子スープ 牛乳	豚肉 豆腐,卵 牛乳	キャベツ,玉葱,人参 オレンジジュース,マーマレード えのきたけ,ねぎ	コッペパン 中華めん,油 さつまいも,砂糖 片栗粉	焼きそばソース,ケチャップ 塩コショウ,かつお・昆布だし しょうゆ,中華だし	牛乳 花花せんべい お茶 ★アップルケーキ	牛乳 花花せんべい ほうじ茶 ホットケーキミックス,砂糖,卵, 無塩バター,スキムミルク,りんご
14	水	黒豆茶めし ハートのコロッケ スパゲティサラダ 人参しりしりスープ ガトーショコラ 牛乳	**黒豆** 宇陀産 ハム ツナフレーク 牛乳	なかよし献立 キャベツ,みかん缶詰 人参,コーン	米 スパゲッティ,卵なしﾏﾖﾈｰｽﾞ 片栗粉 お米deガトーショコラ	酒,塩 ハートのコロッケ,ケチャップ しょうゆ,コンソメ	牛乳 サクサクボーロかぼちゃ お茶 ★プリンアラモード	牛乳 ＊サクサクボーロかぼちゃ ほうじ茶 とろける豆乳プリン,いちご バナナ,ホイップクリーム
15	木	アップルパン 白身魚のマヨネーズ焼き 大豆サラダ コーンチャウダー サクッとコンブ 牛乳	メルルーサ,豆乳 大豆 生クリーム,スキムミルク 牛乳	ドライアップル 玉葱,パセリ むき身えだまめ,大根,赤パプリカ コーン,玉葱,マッシュルーム,人参,ブロッコリー サクッとコンブ 宇陀産	コッペパン 卵なしﾏﾖﾈｰｽﾞ 笑顔ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ香りごま じゃがいも	ポタージュエースコーン,コンソメ	牛乳 カルシウムせん お茶 ★マカロニきな粉	牛乳 カルシウムせん ほうじ茶 マカロニ,きな粉,砂糖,塩
16	金	ご飯 豚肉のしょうが焼き 大和まなのごま和え 南瓜の味噌汁 みかん	豚肉 油揚げ,みそ	玉葱,しょうが もやし,人参,**大和まな** かぼちゃ,玉葱,ねぎ 温州みかん	米 油,砂糖 砂糖,ごま	酒,みりん,しょうゆ しょうゆ,かつお・昆布だし 出汁	牛乳 ウエハース 牛乳 こつぶじゃがあられ	牛乳 カルシウムウエハース 牛乳 こつぶじゃがあられ
17	土	ふりかけご飯 五目うどん アレルゲンなしゼリー	豚肉,ちくわ	白菜,玉葱,人参,ねぎ	米 うどん,片栗粉 アレルゲンなしゼリー	ゆかり 薄口しょうゆ,酒,みりん,塩,出汁	牛乳 ミニどうぶつビスケット 牛乳 ぱりんこ	牛乳 ミニどうぶつビスケット 牛乳 ぱりんこ

平均栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
3歳以上児	598	18.8	19.3	2.2

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
3歳以上満児	496	15.7	17.0	1.8

「**3月のなかよしこんだて**」は、うだチャンの『うだ市政なう』で２月２１日から放送されます。３月はどんなメニュー

★　手作りおやつ

日	曜日	献立名	ざいりょう 赤　血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑　からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄　力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他	10時のおやつ／3時のおやつ 献立名	ざいりょう
19	月	ご飯 タンドリーチキン かぼちゃサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 いよかん	鶏肉,ヨーグルト 豆腐,わかめ,みそ	にんにく,玉葱 かぼちゃ,人参,レーズン 玉葱,ねぎ いよかん	宇陀産有機のお米 米 卵なしマヨネーズ 卵なしマヨネーズ おつゆふ	塩,カレー粉 出汁	牛乳 ほしのおせんべい 牛乳 まあるいクラッカー	牛乳 ほしのおせんべい 牛乳 まるいｸﾗｯｶｰﾐﾆ,5連
20	火	セルフウインナーサンド ビーフシチュー 飛鳥あかねのピクルス レモンヨーグルト 牛乳	ウインナー 牛肉,豚肉,スキムミルク ソフールレモン 牛乳	キャベツ 玉葱,人参,しめじ,ブロッコリー **飛鳥あかねかぶ**,りんご	コッペパン,油 じゃがいも,無塩バター 砂糖	塩コショウ,カレー粉,ケチャップ ﾌﾞﾗｳﾝｼﾁｭｰ,ﾃﾞﾐｿｰｽ,ｹﾁｬｯﾌﾟ りんご酢,塩	牛乳 ミニひじきあられ お茶 ★れんこんチップス	牛乳 ミニひじきあられ ほうじ茶 れんこん,油,塩
21	水	ご飯 小魚佃煮 肉じゃが 小松菜の磯辺和え 大根とあげの味噌汁	小魚佃煮 牛肉,豚肉 油揚げ,みそ	宇陀産 玉葱,人参,さやいんげん **小松菜**,えのきたけ,きざみのり 大根,ねぎ	米 じゃがいも,しらたき,油,砂糖 おつゆふ	しょうゆ,酒,みりん,かつお・昆布だし しょうゆ,こんぶだし 出汁	牛乳 ライスクリスピー 牛乳 ★キャロット蒸しパン	牛乳 ライスクリスピー 牛乳 人参,ホットケーキmix 砂糖,油,豆乳
22	木	米粉パン 白身魚フライ ポテトサラダ 白菜の豆乳スープ 牛乳	ホキ 無塩せきベーコン,豆乳 牛乳	ブロッコリー キャベツ,人参 白菜,しめじ	コッペパン,米粉 小麦粉,パン粉,油,プラントタルタル じゃがいも,卵なしマヨネーズ 片栗粉	酒 コンソメ	牛乳 サクッとあられ お茶 ツナおにぎり	牛乳 ｻｸｯとあられ ほうじ茶 米,ツナフレーク,しょうゆ 酒,砂糖,ごま,きざみのり
24	土	肉みそ丼 バナナ	豚ひき肉,みそ	人参,玉葱,生しいたけ,ねぎ バナナ	米,油,砂糖,片栗粉	しょうゆ,みりん,中華だし	牛乳 ミニどうぶつビスケット 牛乳 ぼんち揚げ	牛乳 ミニどうぶつビスケット 牛乳 ぼんち揚げ
26	月	ご飯 ポークマーマレード焼き 五目きんぴら ワンタンスープ りんご	豚肉ロース 海鮮風ワンタン	大根,ささがきごぼう,れんこん,人参,ピーマン 玉葱,ねぎ りんご	米 マーマレード,片栗粉,油 つきこんにゃく,油,砂糖,ごま,ごま油	しょうゆ しょうゆ,みりん しょうゆ,中華だし	牛乳 ぱりんこ 牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 ぱりんこ 牛乳 ココナッツサブレ
27	火	黒糖パン 野菜入り鶏つくね 小松菜とひじきのサラダ 白菜のカニカマスープ フルーツキャロットゼリー 牛乳	3種の野菜入り鶏つくね ひじき かに風味フレーク 牛乳	小松菜,人参,コーン 白菜,玉葱,生しいたけ ﾌﾙｰﾂｷｬﾛｯﾄｾﾞﾘｰ	コッペパン,黒砂糖 卵なしマヨネーズ,すりごま ごま油	しょうゆ 鶏ガラ	牛乳 花花せんべい お茶 ★アップルケーキ	牛乳 花花せんべい ほうじ茶 ホットケーキミックス,砂糖,卵, 無塩バター,スキムミルク,りんご
28	水	豆キーマカレー 切干大根のマヨサラダ パイン缶詰	牛ひき肉,豚ひき肉,大豆 ツナフレーク	玉葱,人参,むき身えだまめ 切干しだいこん,人参,さやいんげん パイン缶詰	米,油 砂糖,卵なしマヨネーズ	塩ｺｼｮｳ,★バーモントカレー,ケチャップ しょうゆ	牛乳 サクサクボーロかぼちゃ 牛乳 ★マカロニきな粉	牛乳 ＊サクサクボーロかぼちゃ 牛乳 マカロニ,きな粉,砂糖,塩
29	木	コッペパン スパゲティナポリタン ブロッコリーのチーズサラダ コンソメジュリアン ごま入り味付いりこ 牛乳	ウインナー チーズ ごま入り味付いりこ 牛乳	玉葱,グリンピース,マッシュルーム ブロッコリー,コーン 玉葱,人参,えのきたけ,トウミョウ	コッペパン スパゲッティ,油,砂糖 卵なしマヨネーズ	塩コショウ,ケチャップ コンソメ,塩コショウ	牛乳 カルシウムせん お茶 ★ミルクピーチ	牛乳 カルシウムせん ほうじ茶 ミルクスイーツ牛乳,黄桃缶詰
お楽しみ献立		わかめご飯 えびフライ 大根とかにかまのサラダ じゃが芋の味噌汁 フルーツポンチ	わかめご飯の素 えび かに風味フレーク みそ	大根,水菜 玉葱,人参,ねぎ バナナ,みかん缶詰,パイン缶詰,レモン汁	米,ごま 小麦粉,パン粉,油,プラントタルタル 和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ じゃがいも ｶｯﾄｾﾞﾘｰ,砂糖	塩コショウ 出汁	※お楽しみ献立は園の行事に 合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。

暦の上では立春ですが、まだまだ寒い日が続きます。風邪や胃腸炎などが流行する季節です。バランスの良い食事を心がけて元気に過ごしましょう。又、こまめに手洗いやうがいをする習慣もしっかり身につけましょう。

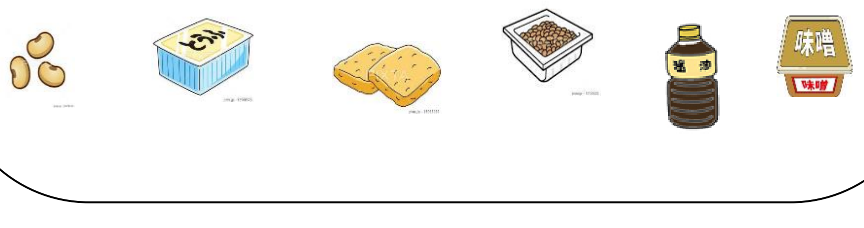
2月3日は節分　大豆・・・だいずパワーで「鬼は外～！」

昔から大豆には、災いや病気など「魔」を滅ぼす力があるとされています。大豆は、**"畑の肉"**とも言われ、良質なたんぱく質や脂質、ミネラル、ビタミンが豊富に含まれています。

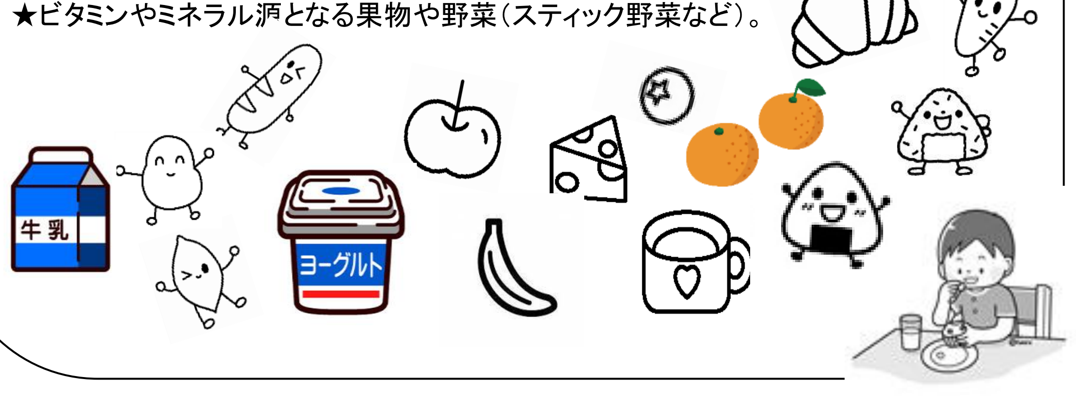
大豆・大豆製品

大豆は加工することで、長期保存ができたり、味や触感も全く違うものになります。豆腐は、消化吸収も良く幅広く料理に使うことができ、海外でも食べられるようになってきています。

大豆　豆腐　豆乳　高野豆腐　油揚げ　厚揚げ
納豆　ゆば　おから　きな粉　みそ　しょうゆ



消化吸収が未熟な子どもにとって、おやつは捕食の役割をする食事と同じように栄養をとる大切なものです。

【おやつのポイント】

◆**量**　・・・・・・・次の食事に影響しない量をあげましょう。
◆**時間・回数**・・1日1～2回, 次の食事まで2～3時間空けましょう。
<u>飲み物</u>（主に水、お茶、牛乳にしましょう。甘いジュースや乳酸菌飲料は与え過ぎないようにします。）
※　おやつはお楽しみのひとつです。市販の物も取り入れながら手作りにも心がけましょう。
★エネルギーを補給できるご飯（おにぎり）やパン（サンドイッチ）、麺類、芋など
★カルシウムや鉄分を補えるヨーグルトやチーズなど。
★ビタミンやミネラル源となる果物や野菜（スティック野菜など）。