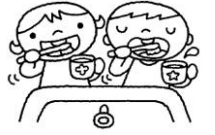


令和6年 6月給食献立表 ～ げんきメニュー



毎月19日は、「食育の日」と「うだ育児の日」です！



宇陀市こども未来課

★ 手作りおやつ

	曜日	献立名	ざ い り よ 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	土	中華丼 アレルゲンなしゼリー	豚肉	玉葱,人参,干しいたけ,さやいんげん,にんにく,青梗菜	米,油,ごま油,片栗粉 アレルゲンなしゼリー	中華だし,しょうゆ,みりん	牛乳 ライススナック 牛乳 こんぶあられ	牛乳 ライスクリスピー 牛乳 こんぶあられ
3	月	ツナチャーハン ギョーザ 南瓜と油揚げの味噌汁 オレンジ	ツナフレーク ひじきギョーザ 油揚げ,みそ オレンジ	玉葱,コーン,赤パプリカ,ピーマン かぼちゃ,人参 オレンジ	米,油 油	塩コショウ,しょうゆ,鶏ガラ 出汁	牛乳 きなこおかき 牛乳 パイ	牛乳 きなこおかきミニパック 牛乳 源氏パイ
4	火	甘納豆パン レモンチキンのから揚げ カミカミサラダ 玉子としめじのスープ 牛乳	甘納豆 鶏肉 さきいか 卵 牛乳	レモン きゅうり,コーン,小松菜 しめじ,人参,ねぎ	コッペパン 片栗粉,油,砂糖 卵なしマヨネーズ [*] はるさめ	塩コショウ,酒,しょうゆ,みりん しょうゆ,中華だし	牛乳 かつぱえびせん 野菜ジュース ビスケット	牛乳 1才からのかつぱえびせん 野菜生活100 ミニどうぶつビスケット
5	水	ご飯 豚肉の生姜焼き じゃが芋と切干大根の煮物 わかめと豆腐の味噌汁 パイン缶詰	豚肉 わかめ,豆腐,みそ	玉葱,人参,しょうが 切干しだいこん,人参,さやいんげん えのきたけ,ねぎ パイン缶詰	米 油,砂糖 じゃがいも,砂糖,油	酒,しょうゆ,みりん, しょうゆ,みりん,かつお・昆布だし 出汁	牛乳 かぼちゃクッキー 牛乳 ★ブルーベリー揚げパン	牛乳 DHAかぼちゃクッキー 牛乳 ロールパン 砂糖,ブルーベリー粉末
6	木	コッペパン りんごジャム さわらのマヨネーズ焼き 小松菜とコーンのソテー ポテトのミルクスープ 牛乳	鯖 無塩せきベーコン,牛乳,生クリーム 牛乳	パセリ コーン,赤パプリカ,小松菜 玉葱,人参,ブロッコリー	コッペパン りんごジャム 卵なしマヨネーズ [*] オリーブ油 じゃがいも	コンソメ,塩コショウ コンソメ	牛乳 ウエハース お茶 ★ミルクデザート	牛乳 マンナウエファー ほうじ茶 ミルクスイーツ,牛乳 黄桃缶詰
7	金	ご飯 豆腐の五目煮 バンバンジーサラダ もやしのスープ キウイ	豆腐,かに風味フレーク ささみ	生しいたけ,人参,玉葱,青梗菜 きゅうり もやし,玉葱,しめじ,ねぎ キウイ	米 油,片栗粉 卵なしマヨネーズ [*] ,練りごま,すりごま 片栗粉	塩コショウ,しょうゆ,みりん,鶏ガラ しょうゆ,中華だし	牛乳 ビスケット 牛乳 せんべい	牛乳 Ca入りどうぶつビスケット 牛乳 おにぎりせんべい
8	土	ツナ野菜丼 みかん缶詰	ツナフレーク	キャベツ,玉葱,人参,ねぎ	米,砂糖 みかん缶詰	しょうゆ,酒,出汁	牛乳 ふわふわチップ 牛乳 ビスケット	牛乳 ふわふわチップジャガイモ 牛乳 ミレービスケット ノンフライ
10	月	ご飯 しらすの佃煮 肉じゃが キャベツのゆかり和え 大根と油揚げの味噌汁	小魚佃煮 牛肉 油揚げ,みそ	玉葱,人参,さやいんげん キャベツ,きゅうり 大根,人参,ねぎ	米 じゃがいも,しらたき,油,砂糖	しょうゆ,酒,みりん,かつお・昆布だし ゆかり 出汁	牛乳 おせんべい 牛乳 ビスコ	牛乳 ほしのおせんべい 牛乳 ビスコ
11	火	コッペパン ミートボールのケチャップ煮 マセドアンサラダ 五目スープ チーズ 牛乳	うす味鶏肉団子 ウインナー 豚肉,わかめ チーズ 牛乳	玉葱 きゅうり,みかん缶詰 チンゲンサイ,たけのこ,玉葱,人参	コッペパン 砂糖 じゃがいも,卵なしマヨネーズ [*] 片栗粉	ケチャップ,しょうゆ しょうゆ,中華だし	牛乳 かぼちゃポーロ お茶 ★フルーツヨーグルト和え	牛乳 Ca入りかぼちゃポーロ ほうじ茶 ヨーグルト,バナナ パイン缶詰,みかん缶詰
12	水	キーマカレー ひじきのツナサラダ あじさいゼリー	豚ひき肉,大豆 ひじき,ツナフレーク	玉葱,えだまめ キャベツ,きゅうり,人参	米,油,じゃがいも 砂糖,笑顔ドレッシング [*] イタリアン あじさいゼリー	塩コショウ,カレールー,ケチャップ しょうゆ	牛乳 せんべい 牛乳 ★レーズン蒸しパン	牛乳 花花せんべい 牛乳 レーズン,砂糖,卵,油,牛乳,小麦粉,BP
13	木	コッペパン サケフライタルタルソース 大根サラダ ミネストローネ 牛乳	鮭 ウインナー,大豆 牛乳	大根,人参,コーン,きゅうり 玉葱,人参,アスパラガス,トマト	コッペパン 小麦粉,パン粉,油,プラントタルタル 和風ドレッシング [*] マカロニ,じゃがいも	ケチャップ,コンソメ	牛乳 クッキー お茶 ★お好み焼き	牛乳 うの花クッキー ほうじ茶 お好み焼き粉,豚肉,小桜えび キャベツ,ねぎ,油,ソース,かつお節,あおのり
14	金	ご飯 回鍋肉 中華スープ 杏仁豆腐フルーツ和え 牛乳	豚肉,赤みそ わかめ 牛乳	にんにく,キャベツ,たけのこ,人参,ピーマン 玉葱,もやし,干しいたけ,チンゲンサイ,しょうが 黄桃缶詰,パイン缶詰	米 ごま油,砂糖 片栗粉 やわらか豆乳デザート	酒,みりん,しょうゆ しょうゆ,中華だし	牛乳 ブリッツ お茶 クラッカー	牛乳 ブリッツ ほうじ茶 まるいクラッカーミニ,5連
15	土	ふりかけご飯 五目うどん アレルゲンなしゼリー	豚肉,なると	キャベツ,もやし,玉葱,人参,ねぎ	米 うどん,片栗粉 アレルゲンなしゼリー	ふりかけ しょうゆ,酒,みりん,塩,出汁	牛乳 ライススナック 牛乳 こんぶあられ	牛乳 ライスクリスピー 牛乳 こんぶあられ

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歳以上満児	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
	568	18.2	18.2	2.2		464	15.2	16.1	1.8



★ 手作りおやつ

	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			
			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	その他	献立名	ざいりょう
17	月	ご飯 マーボー豆腐 中華きゅうり 大根とわかめのスープ ジョア	豆腐,豚ひき肉,大豆,赤みそ ハム わかめ ジョア	玉葱,人参,生しいたけ,にら,しょうが きゅうり,コーン 大根,人参,トウモロコシ	米 砂糖,ごま油,片栗粉 はるさめ,砂糖,ごま油,ごま	しょうゆ,みりん,酒,中華だし しょうゆ,りんご酢 しょうゆ,中華だし	牛乳 きなこおかし 牛乳 パイ	牛乳 きなこおかしミニパック 牛乳 源氏パイ
18	火	米粉パン ローストチキン 焼きポテト 人参のフルーツラペ 青梗菜のスープ 牛乳	鶏肉 パルメザンチーズ かまぼこ 牛乳	玉葱,にんにく,しょうが パセリ 人参,きゅうり,パイン缶詰,オレンジジュース チンゲンサイ,玉葱,しめじ	コッペパン,米粉 じゃがいも,オリーブ油 オリーブ油,砂糖 片栗粉	しょうゆ,酒,ケチャップ,ソース 塩 塩 しょうゆ,鶏ガラ	牛乳 かつぱえびせん お茶 ★マカロニきな粉	牛乳 1才からのかつぱえびせん ほうじ茶 マカロニ,きな粉,砂糖,塩
19	水	ご飯 鯖の揚げびたし ほうれん草のしらす和え 豚汁	さば しらす干し 豚肉,油揚げ,みそ	しょうが ほうれん草 大根,人参,しめじ,ねぎ	米 片栗粉,小麦粉,油,砂糖 こんにゃく,片栗粉	酒,しょうゆ,みりん,酒 しょうゆ,かつお・昆布だし 出汁	牛乳 かぼちゃクッキー 牛乳 ★フルーツサンド	牛乳 DHAかぼちゃクッキー 牛乳 コッペロール,ホイップ,みかん缶詰
20	木	コッペパン 五目焼きそば 南瓜のバター煮 豆腐ともやしスープ 甘夏みかん缶詰 牛乳	豚肉 豆腐 牛乳	キャベツ,玉葱,人参 南瓜 もやし,人参,トウモロコシ 甘夏みかん缶詰	コッペパン 砂糖,バター	ソース,かつお・昆布だし, ケチャップ コンソメ しょうゆ,中華だし	牛乳 ウエハース お茶 ★ミルクピーチ	牛乳 マンナウエファア ほうじ茶 ミルクスイーツ,牛乳 黄桃缶詰
21	金	キッズビビンバ ワンタンスープ ヨーグルトのゼリー和え	合挽ミンチ 海鮮風ワンタン ヨーグルト	しょうが,もやし,小松菜,人参 玉葱,ねぎ	米,砂糖,ごま油,すりごま カットゼリー	酒,しょうゆ,みりん,しょうゆ しょうゆ,中華だし	牛乳 ビスケット 牛乳 せんべい	牛乳 Ca入りどうぶつビスケット 牛乳 おにぎりせんべい
22	土	親子丼 バナナ	鶏肉,油揚げ,卵	玉葱,人参,根みつば バナナ	米,砂糖	かつお・昆布だし,しょうゆ,みりん	牛乳 ふわふわチップ 牛乳 ビスケット	牛乳 ふわふわチップジャイモ 牛乳 ミレービスケット ノンフライ
24	月	ウインナーライス シシャモフライのオーロラソース キャベツのみそドレッシングサラダ 豆腐とわかめのスープ	ウインナー ししゃもフライ ちくわ,みそ 豆腐,わかめ	玉葱,ミックスベジタブル キャベツ,人参,きゅうり 干しいたけ,玉葱,ねぎ	米,油 油,卵なしマヨネーズ 油,砂糖	ケチャップ,中華だし ケチャップ 酢 しょうゆ,中華だし	牛乳 ほしのおせんべい 牛乳 ビスコ	牛乳 ほしのおせんべい 牛乳 ビスコ
25	火	米粉パン チンジャオロース もやしのナムル ふわふわ玉子スープ 牛乳	豚肉 卵 牛乳	しょうが,ピーマン,赤パプリカ,筍 もやし,人参,小松菜 玉葱,えのき,ねぎ	コッペパン,米粉 油,砂糖,油,片栗粉 砂糖,ごま,ごま油 片栗粉	しょうゆ,酒,しょうゆ,オイスターソース,酒 りんご酢,しょうゆ しょうゆ,鶏ガラ	牛乳 かぼちゃボーロ お茶 ★フルーツヨーグルト和え	牛乳 Ca入りかぼちゃボーロ ほうじ茶 ヨーグルト,バナナ パイン缶詰,みかん缶詰
26	水	ご飯 穀物ふりかけ のし鶏 ほうれん草のごま和え じゃが芋の味噌汁 メロン	鶏ひき肉,豆腐,みそ,あおのり みそ	しょうが,玉葱 しめじ,ほうれん草 玉葱,人参,ねぎ メロン	米 穀物ふりかけ 砂糖,ごま すりごま じゃがいも	しょうゆ,酒 しょうゆ 出汁	牛乳 せんべい 牛乳 ★チーズ蒸しパン	牛乳 花花せんべい 牛乳 角チーズ,砂糖,卵,油, 牛乳,小麦粉,BP
27	木	コッペパン ブルーベリージャム ツナポテトグラタン ごぼうとひじきのサラダ かぼちゃのスープ 牛乳	ツナフレーク,牛乳,チーズ ひじき 牛乳	玉葱,人参 ごぼう,人参,きゅうり かぼちゃ,玉葱,アスパラガス	コッペパン ブルーベリージャム じゃがいも,小麦粉,油 すりごま,卵なしマヨネーズ	コンソメ かつお・昆布だし,しょうゆ コンソメ	牛乳 うの花クッキー お茶 ★お好み焼き	牛乳 うの花クッキー ほうじ茶 お好み焼き粉,豚肉,小桜えび キャベツ,ねぎ,油,ソース,かつお節,あおのり
28	金	ポークカレーライス チーズサラダ ヨーグルト	豚肉 チーズ,ハム 元氣ヨーグルト	人参,玉葱,コーン,グリーンピース キャベツ,みかん缶詰	米,じゃがいも,油 オリーブ油,砂糖	カレールー,ケチャップ りんご酢,塩コショウ	牛乳 ブリッツ 野菜ジュース クラッカー	牛乳 ブリッツ 白ぶどう&ほうれん草 まるいクラッカーミニ,5連
29	土	肉みそ丼 アレルゲンなしゼリー	ささみ,みそ	人参,玉葱,生しいたけ,ねぎ	米,油,砂糖,片栗粉 アレルゲンなしゼリー	しょうゆ,みりん,中華だし	牛乳 ライススナック 牛乳 こんぶあられ	牛乳 ライスクリスピー 牛乳 こんぶあられ
お楽しみ献立		ご飯 キャベツバーグ 三色和え そうめん汁 ブルーベリータルト	豆腐,豚ひき肉 油揚げ,なると巻	キャベツ,えのきたけ 大根,きゅうり,人参 干しいたけ,ねぎ	米 砂糖,すりごま そうめん ブルーベリータルト	コンソメ,塩コショウ,ケチャップ,しょうゆ,みりん 塩,りんご酢 しょうゆ,みりん,出汁	※お楽しみ献立は園の行事に	

※ 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。



【なかよし献立】は、うだチャンの『うだ市政なう』で毎月21日から放送されます。今回は『春キャベツ』を、紹介しています。お楽しみに！



梅雨の季節がやってきました。気温や湿度が高くなりジメジメ、ムシムシと過ごしにくい日が続きます。しかし、カビやバイ菌は活発になり食中毒が起こりやすくなります。食べ物の取り扱いはもちろんのこと、手洗いやうがいなど忘れずに体調をくずさないよう十分注意しましょう。



6月は食育月間

6（ム）4（シ）にちなみ6月4日を虫歯予防デーとしたのがはじまりです。今月は虫歯予防を意識して、かみかみメニューです。カルシウムやその吸収を助けるビタミンDを含んだ食材をたくさん使用しています。

カルシウムは骨や歯をつくるために重要な栄養素です。成長期は骨や体もどんどん大きくなっていくときです。カルシウムを豊富に含む食品を意識して摂ることが大切です。

★ カルシウムを多く含む食材 ★

牛乳・チーズ・ヨーグルトなどの乳製品や小魚や干しエビ。きなこ・あげ・おからなどの大豆製品。野菜類では小松菜などの青菜・切干大根など。海藻類ではひじき・わかめ・昆布。そのほかキクラゲ・ごまにも多く含まれています。