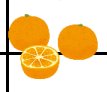
令和6年　12月給食献立表 ～ げんきメニュー

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

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
2	月	ご飯 豚肉のしょうが焼き 五目大豆煮 豆腐とわかめの味噌汁 元気ヨーグルト	豚肉 大豆 豆腐,わかめ,みそ 元気ヨーグルト	玉葱,ピーマン,しょうが 人参,大根,昆布,グリンピース チンゲンサイ	米 油,砂糖 つきこんにゃく,油,砂糖	酒,みりん,しょうゆ しょうゆ,かつお・昆布だし 出汁	牛乳 くまさんど 牛乳 アスパラガスビスケット	牛乳 元気くまさんど 牛乳 アスパラガスビスケット
3	火	甘納豆パン 白身魚のバターしょうゆ焼き 花野菜サラダ さつまいものポタージュ 牛乳	まだら ちくわ スキムミルク,牛乳 牛乳	ヤングコーン,ブロッコリー,カリフラワー,人参,きゅうり 玉葱,パセリ	コッペパン,甘納豆 小麦粉,バター 笑顔ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｲﾀﾘｱﾝ さつまいも,バター	酒,しょうゆ コンソメ	牛乳 アンパンマンのソフトせんべい お茶 ★マンゴーデザート	牛乳 アンパンマンのソフトせんべい ほうじ茶 ミルクデザート,牛乳,黄桃缶詰
4	水	鮭ご飯 五目きつねうどん ほうれん草のと春菊のしらす和え みかん	鮭フレーク 油揚げ,鶏肉,なると しらす干し 	宇陀産有機 えのきたけ,ねぎ **ほうれん草,春菊** みかん	米 砂糖,うどん	しょうゆ,かつお・昆布だし,酒,みりん,塩 しょうゆ,かつお・昆布だし	牛乳 サクサクボーロかぼちゃ 牛乳 ★チーズトースト	牛乳 サクサクボーロかぼちゃ 牛乳 食パン,チーズ,卵なしﾏﾖﾈｰｽﾞ,青のり
5	木	コッペパン 野菜コロッケ ビーフシチュー パインサラダ 牛乳	牛肉,スキムミルク,ビーフシチューミクス ツナフレーク 牛乳	宇陀産有機 玉葱,ブロッコリー,しめじ,**人参** キャベツ,パイン缶詰,きゅうり	コッペパン 国産野菜コロッケ,油 じゃがいも,無塩バター 卵なしﾏﾖﾈｰｽﾞ		牛乳 ライスクリスピー 野菜と果実ジュース まあるいクラッカー	牛乳 ライスクリスピー 飲む野菜と果実 まるいｸﾗｯｶｰﾐﾆ,5連
6	金	ご飯 焼きビーフン コーンしゅうまい わかめスープ チーズ	豚肉 わかめ チーズ	しょうが,キャベツ,筍,ピーマン,**人参** コーン焼売 玉葱,コーン,干しいたけ,ねぎ 宇陀産有機	米 ビーフン,砂糖,ごま油	塩コショウ,しょうゆ，オイスターソース,鶏ガラ,酒 コンソメ	牛乳 元気カリポテミニ 牛乳 こつぶじゃがあられ	牛乳 カリポテミニ 牛乳 こつぶじゃがあられ
7	土	キッズビビンバ バナナ	合挽ミンチ 宇陀産有機	しょうが,もやし,きゅうり,**人参** バナナ	米,砂糖,ごま油,すりごま	酒,しょうゆ,みりん	牛乳 ひこうきビスケット 牛乳 まがりせんべい	牛乳 ひこうきビスケット まがりせんべい
9	月	ポークカレーライス 切干大根のサラダ 甘夏みかん缶詰	豚肉	**人参**,玉葱,グリンピース 切干しだいこん,コーン,きゅうり,キャベツ 甘夏みかん缶詰	米,じゃがいも,油 笑顔ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ香りごま	カレーフレーク,ケチャップ	牛乳 たべっこBABY 牛乳 おにぎりせんべい	牛乳 たべっこBABY 牛乳 おにぎりせんべい
10	火	コッペパン 白身魚フライ 洋風白和え かぼちゃのスープ 牛乳	ホキ 豆腐,チーズ,ハム スキムミルク,生クリーム 牛乳	ブロッコリー かぼちゃ,玉葱	コッペパン 小麦粉,パン粉,油,プラントタルタル 砂糖,卵なしﾏﾖﾈｰｽﾞ,すりごま	酒 しょうゆ コンソメ	牛乳 ふわふわチップ　人参味 お茶 ★スイートポテト	牛乳 ふわふわチップ　人参 ほうじ茶 さつまいも,砂糖,牛乳,バター 宇陀産有機
11	水	ご飯 鶏レバーのしぐれ煮 おでん風煮 白菜のゆず香あえ もやしの味噌汁	レバーのしぐれ煮 ちくわ,プチはんぺん みそ	宇陀産有機 大根 しめじ,ゆず,**人参,白菜** もやし,玉葱,**人参**,ねぎ	米 こんにゃく,さといも,砂糖 砂糖	しょうゆ,みりん,酒,塩,出汁 しょうゆ,かつお・昆布だし 出汁	牛乳 カルシウムせん 牛乳 ★ミルクピーチ	牛乳 カルシウムせん 牛乳 ミルクピーチ,牛乳,黄桃缶詰
12	木	コッペパン ポークビーンズ ブロッコリーサラダ ロールキャベツのクリーム煮 牛乳	大豆,豚肉 スキムミルク,シチューミクス 牛乳	玉葱,ミックスベジタブル,マッシュルーム,にんにく,トマト缶 ブロッコリー,コーン,りんご **かぶ**,玉葱,花形キャロりん,水菜	コッペパン 油,砂糖 笑顔ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ香りごま 油	ケチャップ,ソース,コンソメ ロールキャベツ,コンソメ	牛乳 きなこフィンガービスケット お茶 ★バナナケーキ	牛乳 Fe入りきな粉ﾌｨﾝｶﾞｰﾋﾞｽｹｯﾄ ほうじ茶 ホットケーキmix,バナナ,豆乳,砂糖,油
13	金	ご飯 チキンバーベキュー ほうれん草とベーコンのソテー じゃが芋の味噌汁 りんご	鶏肉 無塩せきベーコン みそ	宇陀産有機 **ほうれん草**,玉葱,エリンギ 玉葱,人参,ねぎ りんご	米 油,バター じゃがいも	ケチャップ,ソース,しょうゆ,みりん 塩コショウ 出汁	牛乳 元気カリポテミニ 牛乳 ミニどうぶつビスケット	牛乳 カリポテミニ 牛乳 ミニどうぶつビスケット
14	土	たぬき丼 アレルゲンなしゼリー	ツナフレーク,卵,油揚げ	玉葱,**人参**,干ししいたけ,グリンピース	米,しらたき,砂糖,片栗粉 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 きな粉ウエハース 牛乳 ぱりんこ	牛乳 きな粉ウエハース 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	612	19.1	18.5	2.1
3歳満児	507	16	17.2	1.8

★ 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
16	月	ご飯 チヂミ 牛肉と水菜の旨煮 サムゲタン風 牛乳	牛肉,ちくわ 鶏肉 牛乳	宇陀産有機 うす味チヂミ 玉葱,水菜,人参,えのきたけ,しょうが 白ねぎ,しょうが,にんにく,**かぶ**	米 砂糖,ごま油 米,ごま油	なかよし献立 しょうゆ,みりん,酒,かつお・昆布だし 酒,塩	牛乳 くまさんど お茶 アスパラガスビスケット	牛乳 元気くまさんど ほうじ茶 アスパラガスビスケット
17	火	アップルパン ウインナポテトのマヨ炒め ポパイサラダ きのこのスープ 牛乳	ウインナー チーズ 宇陀産有機 牛乳	アップル 玉葱,エリンギ,人参,パセリ,**人参** コーン,**ほうれん草** しめじ,生しいたけ,もやし,**水菜** 宇陀産有機	コッペパン じゃがいも,卵なしﾏﾖﾈｰｽﾞ 卵なしﾏﾖﾈｰｽﾞ	17日：減塩の日 塩コショウ,コンソメ しょうゆ コンソメ	牛乳 アンパンマンのソフトせんべい お茶 ★マンゴーデザート	牛乳 アンパンマンのソフトせんべい ほうじ茶 ミルクデザート,牛乳,黄桃缶詰
18	水	ハヤシライス ザワークラウト フルーツヨーグルト和え	牛肉 ハム ヨーグルト	**人参**,玉葱,マッシュルーム,グリンピース **人参**,キャベツ みかん缶詰,バナナ	米,油 砂糖	ハヤシフレーク 酢,塩,こんぶだし	牛乳 サクサクボーロかぼちゃ 牛乳 ★きな粉クリームサンド	牛乳 サクサクボーロかぼちゃ 牛乳 食パン,きな粉,砂糖,豆乳
19	木	コッペパン・いろいろジャム 大豆とごぼうの落とし揚げ さつま芋のきんぴら風 大根とほうれん草のスープ キウイ 牛乳	大豆,鶏ひき肉,卵 油揚げ,みそ 牛乳	ささがきごぼう,ねぎ **人参** 宇陀産有機 大根,えのきたけ,ほうれん草 キウイ	コッペパン・ジャム 小麦粉,油 **さつまいも**,油,砂糖,ごま	しょうゆ,酒,塩 しょうゆ,みりん,酒,出汁 コンソメ 1号：給食終了日	牛乳 ライスクリスピー お茶 ★パインチーズクラッカー	牛乳 ライスクリスピー ほうじ茶 クラッカー,クリームチーズ,パイン缶詰,砂糖
20	金	ご飯 焼き魚 かぼちゃそぼろ煮 小松菜ともやしのナムル かき玉汁	さけ 鶏ひき肉 宇陀産 卵	かぼちゃ,しょうが **小松菜**,もやし,人参 玉葱,えのきたけ,ねぎ	米 砂糖,片栗粉 ごま油,すりごま,砂糖 片栗粉	酒,塩 しょうゆ,みりん,酒,出汁 しょうゆ しょうゆ,出汁	牛乳 元気カリポテミニ 牛乳 こつぶじゃがあられ	牛乳 カリポテミニ 牛乳 こつぶじゃがあられ
21	土	ふりかけご飯 五目うどん アレルゲンなしゼリー	鶏肉,かまぼこ	キャベツ,もやし,ねぎ,玉葱,人参 21日：冬至	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 ひこうきビスケット 牛乳 まがりせんべい	牛乳 ひこうきビスケット 牛乳 まがりせんべい
23	月	ご飯【以上児小魚佃煮】 肉じゃがカレー風味 ひじきサラダ そうめんの味噌汁	【以上児・小魚佃煮】 豚肉 ひじき,ハム かまぼこ,油揚げ,わかめ,みそ	玉葱,人参,さやいんげん きゅうり,コーン 干しいたけ,ねぎ 宇陀産有機	米 じゃがいも,しらたき,油,砂糖 砂糖,卵なしﾏﾖﾈｰｽﾞ そうめん	カレー粉,しょうゆ,みりん,かつお・昆布だし しょうゆ 出汁	牛乳 たべっこBABY 牛乳 おにぎりせんべい	牛乳 たべっこBABY 牛乳 おにぎりせんべい
24	火	三色丼 ブロッコリーのチキンサラダ 玉ねぎの味噌汁 ゆずゼリー	鶏ひき肉,卵 ささみ 油揚げ,みそ	**ほうれん草** ブロッコリー,キャベツ 玉葱,人参,ねぎ	米,砂糖,砂糖,油 すりごま 国産ゆずゼリー	しょうゆ,酒,塩,かつお・昆布だし,出汁 しょうゆ,酢 出汁	牛乳 ふわふわチップ　人参味 牛乳 ★スイートポテト	牛乳 ふわふわチップ 牛乳 さつまいも,砂糖,牛乳,バター
25	水	ご飯 白身魚のマヨ焼き ウインナーとキャベツソテー 豆腐とほうれんそうのスープ バナナ	ホキ ウインナー 豆腐	玉葱,キャベツ ほうれん草,人参,えのきたけ バナナ	米 卵なしﾏﾖﾈｰｽﾞ 油	宇陀産有機 酒,塩コショウ 塩コショウ,しょうゆ しょうゆ,コンソメ	牛乳 カルシウムせん 牛乳 ★ミルクピーチ	牛乳 カルシウムせん 牛乳 ミルクスイーツピーチ風味,牛乳,黄桃缶詰
26	木	マーボー丼 三色和え 大根のわかめスープ 干しいも	豚ひき肉,豆腐,みそ わかめ	玉葱,生しいたけ,グリンピース,しょうが もやし,小松菜,人参 大根,ねぎ	米,油,ごま油,砂糖,片栗粉 砂糖 はるさめ 干し芋	ケチャップ,中華だし しょうゆ コンソメ,塩	牛乳 きなこフィンガービスケット 牛乳 ★バナナケーキ	牛乳 Fe入りきな粉ﾌｨﾝｶﾞｰﾋﾞｽｹｯﾄ 牛乳 ホットケーキmix,バナナ,豆乳,砂糖,油
27	金	ご飯 キャベツメンチカツ スパゲティサラダ 切干大根の味噌汁 アレルゲンなしゼリー	ツナフレーク 油揚げ,みそ	きゅうり,キャベツ,人参 切干しだいこん,玉葱,ねぎ	米 油 スパゲッティ,卵なしﾏﾖﾈｰｽﾞ アレルゲンなしゼリー	国産キャベツメンチカツ,ケチャップ 出汁	牛乳 元気カリポテミニ 牛乳 ミニどうぶつビスケット	牛乳 カリポテミニ 牛乳 ミニどうぶつビスケット
28	土	チキンカレーライス みかん缶詰	鶏肉	玉葱,人参,コーン みかん缶詰	米,じゃがいも,油	カレーフレーク,ケチャップ	牛乳 きな粉ウエハース 牛乳 ぱりんこ	牛乳 きな粉ウエハース 牛乳 ぱりんこ
お楽しみ献立		ご飯 フライドチキン ツリーサラダ 南瓜のABCスープ クリスマスデザート	鶏肉 無塩せきベーコン	しょうが,にんにく ブロッコリー,赤パプリカ,型人参 かぼちゃ,玉葱 クリスマス献立	米 卵なしﾏﾖﾈｰｽﾞ,小麦粉,片栗粉,油 クラッカー,じゃがいも,卵なしマヨ マカロニ	オールスパイス,塩コショウ,コンソメ 塩コショウ コンソメ,塩コショウ 【以上児】いちごケーキ 【未満児】カップデザート	牛乳 こつぶじゃがあられ 牛乳 クリスマスデザート	牛乳 こつぶじゃがあられ 牛乳 【未満児】 サンタのいちごケーキ 【以上児】カップデザート こつぶじゃがあられ

※ 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。

※お楽しみ献立は園の行事に合わせた日になります。

【なかよし献立】は、宇陀チャンの『うだ市政なう』で、21日～放送されます。
今回は **かぶ** を紹介しています。　お楽しみに！