



令和7年 1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				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			
4	土	弁 当 の 日					牛乳 ひこうきビスケット	牛乳 ひこうきビスケット
6	月	ツナカレーライス マカロニサラダ 黄桃缶詰	ツナフレーク	人参,玉葱,トマト,グリーンピース 切干しだいこん,ミックスベジタブル 黄桃缶詰	米,じゃがいも,油 マカロニ,卵なしマヨネース	カレーフレーク,ケチャップ	牛乳 ほしのおせんべい	牛乳 ほしのおせんべい
							牛乳 カルシウムせん	牛乳 カルシウムせん
7	火	ご飯 肉豆腐 ほうれん草のしらす和え 七草汁 ミルクストロベリー	豚肉,豆腐 しらす干し 油揚げ 牛乳	玉葱,白ねぎ,えのきたけ,生しいたけ,人参 白菜,ほうれん草 大根,水菜,かぶ,かぶの葉	米 しらたき,麩,油,砂糖 ミルクスイーツ	しょうゆ,酒,かつお・昆布だし しょうゆ,かつお・昆布だし しょうゆ,みりん,出汁	牛乳 ライスクリスピー	牛乳 ライスクリスピー
							野菜と果実 まあるいクラッカー	飲む野菜と果実 まあるいクラッカーミニ,5連
8	水	親子丼 田作り 紅白柿なます じゃが芋ともやしの味噌汁 ミニデザート豆乳プリン	鶏肉,卵 田作り 油揚げ,みそ	玉葱,人参,トウモロウ 大根,人参,柿 もやし,ねぎ	米,砂糖 砂糖 じゃがいも ミニデザート豆乳プリン	かつお・昆布だし,しょうゆ,みりん 塩,酢 出汁	牛乳 こつぶじゃがあられ	牛乳 こつぶじゃがあられ
							牛乳 ★パインきんとん	牛乳 さつまいも,パイン缶詰,砂糖
9	木	コッペパン ミートスパゲティ モリモリサラダ かぼちゃのスープ 牛乳	合挽ミンチ ちくわ スキムミルク,生クリーム 牛乳	玉葱,人参,ピーマン,マッシュルーム,トマト コーン,ほうれん草 かぼちゃ,玉葱,コーン	コッペパン スパゲッティ,油,砂糖 卵なしマヨネース	塩コショウ,ケチャップ しょうゆ コンソメ	牛乳 1才からのかつぱえびせん	牛乳 1才からのかつぱえびせん
							お茶 ★ピーチゼリー	ほうじ茶 ゼリーの素,黄桃缶詰 ホイップクリーム
10	金	ご飯 ぎせい豆腐 白菜のツナ和え 白玉雑煮 りんご	豆腐,卵,ひじき ツナフレーク,かつお節 やわらか豆腐白玉,みそ	玉葱,人参,ねぎ 白菜 大根,金時人参 りんご	米 砂糖 さといも	しょうゆ,みりん,塩,出汁 しょうゆ,かつお・昆布だし 出汁	牛乳 白い風船	牛乳 白い風船
							牛乳 あられ	牛乳 ミニひじきあられ
11	土	中華丼 アレルギーなしゼリー	豚肉	しょうが,白菜,玉葱,人参,干しいたけ	米,油,ごま油,片栗粉 アレルギーなしゼリー	塩コショウ,中華だし オイスターソース,みりん,酒	牛乳 まあるいクラッカー	牛乳 まあるいクラッカーミニ,5連
							牛乳 きな粉ウエハース	牛乳 きな粉ウエハース
14	火	セルフミートパン キャベツとチキンのりんごサラダ ウインナーとチンゲン菜のスープ 牛乳	豚ひき肉,大豆 ささみ ウインナー 牛乳	玉葱 キャベツ,りんご,ブロッコリー チンゲン菜,玉葱,生しいたけ,人参	コッペパン,油,砂糖 オリーブ油,砂糖	オールスパイス,塩コショウ,酒 ケチャップ,カレー粉,ソース しょうゆ,りんご酢 塩コショウ,コンソメ	牛乳 マンナビスケット	牛乳 マンナビスケット
							お茶 ★マカロニきな粉	ほうじ茶 マカロニ,きな粉,砂糖,塩
15	水	ご飯 いりこの磯香揚げ 鶏肉とさつま芋の煮物 玉葱ともやしの味噌汁 みかん	いりこ,あおのり 鶏肉,ちくわ 油揚げ,みそ	れんこん,人参,むき身えだまめ 玉葱,もやし,ねぎ みかん	米 天ぷら粉,油 さつまいも,こんにゃく,砂糖	みりん,しょうゆ,かつお・昆布だし 出汁	牛乳 アンパンマンのソフトせんべい	牛乳 アンパンマンのソフトせんべい
							牛乳 【未満児】ゼリーとウエハース	牛乳 アレルギーなしゼリー マンナウエファー
16	木	コッペパン 白身魚のムニエル コロコロ大根とコーンのサラダ もやしのかき玉スープ 牛乳	バサ 卵 牛乳	大根,えだまめ,コーン もやし,玉葱,水菜	コッペパン 小麦粉,油,砂糖 和風ドレッシング 片栗粉	塩コショウ,酒,ケチャップ,酒,ソース 中華だし	牛乳 サクッとあられ	牛乳 サクッとあられ
							お茶 ★鬼まんじゅう	ほうじ茶 さつまいも,砂糖,小麦粉,塩
17	金	ご飯 豚肉と里芋の味噌煮 ほうれん草の菜種和え 豆腐のすまし汁 フルーツヨーグルト和え	豚肉,みそ 卵 豆腐 ヨーグルト	れんこん,人参,さやいんげん ほうれん草 白菜,えのきたけ,ねぎ バナナ,みかん缶詰	米 さといも,こんにゃく,油,砂糖 砂糖,油,ごま	みりん,しょうゆ,かつお・昆布だし しょうゆ 塩,しょうゆ,出汁	牛乳 ビスコ	牛乳 ビスコ
							牛乳 ぱりんこ	牛乳 ぱりんこ
18	土	ふりかけご飯 ほうとう風うどん アレルギーなしゼリー	鶏肉,かまぼこ,油揚げ	かぼちゃ,大根,玉葱,人参,ねぎ	米 うどん アレルギーなしゼリー	ふりかけ しょうゆ,酒,塩,かつお・昆布だし,みりん,出汁 みりん,出汁	牛乳 ひこうきビスケット	牛乳 ひこうきビスケット
							牛乳 カルシウムせん	牛乳 カルシウムせん

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		
			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
20	月	ご飯 回鍋肉 ハンサンスー 豆腐のスープ	豚肉,赤みそ ハム,錦糸卵 豆腐	にんにく,キャベツ,たけのこ,ピーマン,赤パプリカ きゅうり 玉葱,人参,干しいたけ,ねぎ	米 ごま油,砂糖 はるさめ,すりごま,砂糖,ごま油 片栗粉	酒,みりん,しょうゆ しょうゆ,酢 しょうゆ,中華だし	牛乳 ほしのおせんべい 牛乳 ミニどうぶつビスケット	牛乳 ほしのおせんべい 牛乳 ミニどうぶつビスケット
21	火	コッペパン シシャモフライ ひじきサラダ 肉団子スープ 牛乳	ししゃもフライ ひじき,かまぼこ うす味鶏肉団子 牛乳	キャベツ,コーン,きゅうり 白菜,人参,玉葱	コッペパン 油,卵なしマヨネーズ はるさめ,片栗粉	青じそドレッシング しょうゆ,塩コショウ,中華だし	牛乳 ライスクリスピー お茶 ★オレンジポンチ	牛乳 ライスクリスピー ほうじ茶 バナナ,みかん缶詰,黄桃缶詰 オレンジジュース,砂糖
22	水	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ 大根と油揚げの味噌汁 バナナ	鶏肉 油揚げ,みそ	きゅうり,人参 大根,玉葱,小松菜 バナナ	米 マーマレード 卵なしマヨネーズ,じゃが芋	しょうゆ,酒 出汁	牛乳 こつぶじゃがあられ 牛乳 ★ツナパン	牛乳 こつぶじゃがあられ 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
23	木	コッペパン パリパリ水菜の五目あんかけ ツナコーンサラダ 牛乳	桜えび,豚肉,なると ツナフレーク 牛乳	水菜,しょうが,玉葱,白菜 玉葱,コーン,人参,きゅうり	コッペパン 小麦粉,片栗粉,油,片栗粉,ごま油 卵なしマヨネーズ	鶏ガラ,酒,しょうゆ,みりん,オイスターソース	牛乳 1才からのかつぱえびせん お茶 ★ピーチゼリー	牛乳 1才からのかつぱえびせん ほうじ茶 ゼリーの素,黄桃缶詰 ホイップクリーム
24	金	ご飯 のし鶏 ブロッコリーの甘酢和え わかめスープ	鶏ひき肉,豆腐,ひじき,みそ,あおのり ハム わかめ	しょうが,玉葱 ブロッコリー,キャベツ もやし,しめじ,玉葱	米 砂糖,ごま 砂糖	しょうゆ,酒 酢,しょうゆ しょうゆ,鶏ガラ	牛乳 白い風船 牛乳 あられ	牛乳 白い風船 牛乳 ミニひじきあられ
25	土	豚肉の甘辛あんかけ丼 アレルギーなしゼリー	豚肉	玉葱,にんにく,えのきたけ,ピーマン,人参,ねぎ	米,油,しらたき,砂糖,片栗粉 アレルギーなしゼリー	しょうゆ,みりん,かつお・昆布だし	牛乳 まあるいクラッカー 牛乳 きな粉ウエハース	牛乳 まあるいクラッカーミニ,5連 牛乳 きな粉ウエハース
27	月	ご飯 【未満児】白身魚の葛煮 【以上児】さんまのおかか煮 大根のそぼろ煮 白菜の昆布和え じゃが芋と油揚げの味噌汁	白身魚 さんまのおかか煮 鶏ひき肉,ちくわ 油揚げ,みそ	大根,人参,グリンピース,しょうが 白菜,きゅうり,塩昆布 ねぎ	米 砂糖,片栗粉 つきこんにやく,油,砂糖,片栗粉 じゃがいも	しょうゆ,出汁 しょうゆ,みりん,かつお・昆布だし 出汁	牛乳 カルシウムせん 牛乳 プリッツ	牛乳 カルシウムせん 牛乳 プリッツ
28	火	コッペパン チキンのグラタン かぶのスープ みかんサラダ 牛乳	鶏肉,牛乳,チーズ ベーコン 牛乳	玉葱,しめじ かぶ,かぶの葉,人参 キャベツ,きゅうり,みかん缶詰	コッペパン じゃがいも,小麦粉,バター,油 笑顔ドレッシングイタリアン	塩コショウ,コンソメ コンソメ,塩	牛乳 マンナビスケット お茶 ★マカロニきな粉	牛乳 マンナビスケット ほうじ茶 マカロニ,きな粉,砂糖,塩
29	水	キッズビビンバ スパゲティサラダ 豆腐の中華スープ 元気ヨーグルト	豚ひき肉,大豆 豆腐 元気ヨーグルト	しょうが,もやし,小松菜,人参 きゅうり,コーン,玉葱 チンゲンサイ,筍,干しいたけ	米,砂糖,ごま油,すりごま スパゲティ,卵なしマヨネーズ	酒,しょうゆ,鶏ガラ,しょうゆ しょうゆ,鶏ガラ	牛乳 アンパンマンのソフトせんべい 牛乳 ★メロンパン	牛乳 アンパンマンのソフトせんべい 牛乳 超熟ロール,ホットケーキmix,豆腐,油,砂糖
30	木	セルフフルーツクリームサンド さけのチャンチャン焼き風 クリームシチュー 牛乳	ホイップ 鮭,みそ 鶏肉,牛乳,シチューミクス 牛乳	みかん缶詰,バナナ キャベツ,玉葱,ピーマン 玉葱,人参,エリンギ,ブロッコリー,カリフラワー	コッペパン 砂糖,バター 油	塩コショウ,みりん,酒 塩コショウ,コンソメ	牛乳 サクッとあられ お茶 ★鬼まんじゅう	牛乳 サクッとあられ ほうじ茶 さつまいも,砂糖,小麦粉,塩
31	金	ご飯 揚げ餃子 高野豆腐のふわふわ煮卵とじ 小松菜ときのこの和えもの 大根と麩の味噌汁	鉄腕ギョーザ 高野豆腐,鶏肉,卵 油揚げ みそ	人参,干しいたけ,白菜,グリンピース 小松菜,えのきたけ 大根,玉葱	米 油 砂糖,片栗粉 砂糖 おつゆふ	しょうゆ,みりん,出汁 しょうゆ,出汁 出汁	牛乳 ビスコ 牛乳 ぱりんこ	牛乳 ビスコ 牛乳 ぱりんこ
お楽しみ献立		オムライス かぼちゃサラダ 白菜の豆乳スープ みかんクレープ	鶏肉,薄焼卵 ベーコン,豆乳	玉葱,人参 かぼちゃ,きゅうり,レーズン 白菜,ほんしめじ,人参	米,油 卵なしマヨネーズ 油,片栗粉 フレンズクレープ(みかん)	塩コショウ,ケチャップ, コンソメ	※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。

平均栄養値

3歳以上児	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
	592	18.5	18.2	1.9

3歳満児	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
	483	15.5	16.1	1.6



【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。 お楽しみに！