



令和7年 2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

	l	Ī	T	ざいりょう			I	
日	曜	献立名	赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ 力や体温となるもの	7 - 11	10時の	おやつ/3時のおやつ
	日		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
		ツナ野菜丼	ツナフレーク,油揚げ	白菜,人参,しめじ,ねぎ	米,砂糖	しょうゆ,酒,出汁	牛乳	牛乳
4	土	アレルゲンなしゼリー			アレルゲンなしゼリー		ミニどうぶつビスケット	ミニどうぶつビスケット
1	エ						牛乳	牛乳
							サクッとあられ	サクッとあられ
		ご飯			米		牛乳	牛乳
		【以上児】いわしの生姜煮	鰯の生姜者	77 11 + 1-				たまごボーロ
		【未満児】白身魚の葛煮		節分献立	 砂糖.片栗粉	しょうゆ,出汁	牛乳	牛乳
3	I 🖽	ひじきとさつま芋のサラダ		きゅうり	さつまいも,卵なしマヨネーズ			まるいクラッカーミニ,5連
			豆腐,油揚げ,わかめ,みそ			出汁	\$ 05 0 V 7 7 773	5 00 777% (=,0)E
		節分ボーロ【未満児	1	132	トまごボーロ	Ш/1		
		コッペパン	List上的ならり】		コッペパン		牛乳	
				 キャベツ,玉葱,もやし,エリンギ		ソース,塩コショウ,かつお・昆布だし		
1	باد	大根のスープ	なると	大根,チンゲンサイ,人参,しめじ				飲む野菜と果実
4	火		4°0℃		九 未切 	塩コショウ,中華だし		
		みかん	4 回	いよかん			ねじねじあられ	120120
			牛乳 豚肉 かまぼこ	エ茄ョ こらちざ	米.油	持ったった 小井 40 リーラ・		北 回
			豚肉,かまぼこ	玉葱,コーン,白ねぎ		塩コショウ,中華だし,しょうゆ		牛乳
5	水	ほうれん草のごま和え	宇陀産有機			しょうゆ	キ乳	ミニひじきあられ4連 牛乳
		かみなり汁	豆腐 一	ー 干しいたけ,人参,大根,ごぼう,しょうが,ねぎ	こま泄,こま泄 	しょうゆ,出汁		
					— •° •°			かぼちゃ,ホットケーキmix,砂糖,油,豆乳
		コッペパン		18 4 ++ 1 4	コッペパン			牛乳
	_		鶏ミンチ,大豆,ひじき	しょうが、白葱、人参		塩コショウ,酢,しょうゆ,ケチャップ		-
6	木	小松菜とわかめのナムル	于吃性	小松菜 ,もやし、コーン	_ 5 1, _ 7 _ 5 1	鶏ガラ,塩	お茶	ほうじ茶
		白菜のかき玉のスープ	· ·	白菜,えのきたけ	春雨,片栗粉	しょうゆ,中華だし	★れんこんチップス	れんこん,油,塩
			牛乳					
		ご飯			米		牛乳	牛乳
		照り焼きチキン	鶏肉		砂糖	しょうゆ,酒,みりん		サクサクボーロかぼちゃ
7	金		ツナフレークかつお節	ブロッコリー 宇陀産		しょうゆ	牛乳	牛乳
			油揚げ、みそ	玉葱,人参,ねぎ	きくいも	出汁	白い風船	白い風船
			チーズ		M 18 18 18 1 M		.1 ==1	.1 ~1
		ポークカレーライス	豚肉	人参,玉葱,コーン,グリンピース	米,じゃがいも,油 	カレールウ,ケチャップ		牛乳
8	土	パイン 缶 詰		パイン缶詰				ミニどうぶつビスケット
							牛乳	牛乳
							ぱりんこ	ぱりんこ
		中華井	豚肉	白菜,玉葱,人参,筍,しめじ,ねぎ,しょうが				牛乳
10	月	フライドポテト			じゃが芋,油	塩		おっとっと
	•	かぼちゃのスープ	ウインナー	かぼちゃ,玉葱,コーン		コンソメ	牛乳	牛乳
								マリービスケット
		ご飯			米		牛乳	牛乳
12	лk	ふわふわ卵のもやし炒め	卵,豚肉,かまぼこ	しょうが,にんにく,もやし,玉葱,青梗菜		塩コショウ,鶏ガラ,オイスターソース,しょうゆ,酒		
'-	,,,	キャベツのゆかり和え		キャベツ,人参		ゆかり,塩	牛乳	牛乳
			油揚げ,わかめ,みそ	干ししいたけ,ねぎ	そうめん	出汁		プリン,みかん缶詰,バナナ,ホイップ
		コッペパン			コッペパン		牛乳	牛乳
		ほうれん草のマカロニグラタン	鶏肉,牛乳,チーズ	玉葱,しめじ,ほうれん草	マカロニ,油,バター,小麦粉,パン粉			カルシウムせん
13	木	さつまいも甘煮			さつまいも,砂糖	みりん,しょうゆ	お茶	ほうじ茶
		コンソメジュリアン		玉葱,人参,えのきたけ,ピーマン		コンソメ,塩コショウ	★アップルケーキ	ホットケーキミックス,砂糖,卵
		牛乳	牛乳					無塩バター,スキムミルク,りんご
		ご飯	バレンタイン献:		米	【未満児】 ABCスープ	牛乳	牛乳
		ハートのミートコロッケ	1000 71 7月八		ハートのコロッケ,油	ABCスープ カレー粉なし	きな粉ウエハース	きな粉ウェハース
14	金	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー,キャベツ,カリフラワー,コーン	笑顔ドレッシングイタリアン		牛乳	牛乳
		ABCカレースープ	ベーコン	大根,人参,玉葱,水菜	マカロニ	カレー粉,コンソメ,しょうゆ,塩コショウ	ぼんち揚げ	ぼんち揚げ
		フルーツポンチ		いちご,パイナップル,バナナ,レモン汁	砂糖			
		ふりかけご飯			米	ふりかけ	牛乳	牛乳
15	_	五目うどん	鶏ムネ,かまぼこ,油揚げ	キャベツ,もやし,ねぎ,玉葱,人参	うどん,片栗粉	しょうゆ,酒,みりん,塩,出汁	ミニどうぶつビスケット	ミニどうぶつビスケット
10	┟┷	アレルゲンなしゼリー			アレルゲンなしゼリー		牛乳	牛乳
							サクッとあられ	サクッとあられ
	_							

★ 手作りおやつ

				ざいりょう				
口曜				10時のおやつ/3時のおやつ				
日	日	献立名	赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ 力や体温となるもの	その他		
		 ご飯	魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	宇陀産有機	穀類・油脂類・砂糖類・いも類 **		牛乳	4乳
17			 豚肉	玉葱,人参,さやいんげん	_	しょうゆ,酒,みりん,かつお・昆布だし		
	月	白菜のしらす和え				しょうゆかつおだし		牛乳
		切干と厚揚げの味噌汁		ロネ 切干しだいこん,人参,ねぎ		出汁		エチレ まるいクラッカーミニ.5連
		コッペパン	子物リルグで	切下したいこん,大参,432	コッペパン	山/1		4乳
				 ブロッコリー,人参,かぼちゃ		 塩コショウ		ライスクリスピー
10				ミックスベジタブル、玉葱、トマト缶詰、トマトピューレ				ほうじ茶
10		じゃが芋の豆乳スープ				コンソメ,塩		白玉粉,砂糖,こしあん、片栗粉
		牛乳	牛乳	立思,000,75条	しゃが、0,71米初			バナナ
		味しめじごはん	鶏肉 宇陀産	しめじ ,人参,むき身えだまめ	米.つきこんにゃくごま油.ごま	しょうゆ,みりん,酒,かつお・昆布だし		牛乳
			ちくわ,あおのり		天ぷら粉,油			- 73 ミニひじきあられ4連
19	水		わかめ、豆腐、油揚げ、みそ	白わぎ		出汁	お茶	ほうじ茶
		牛乳	牛乳	しょう なかよし	状立			人参,ホットケーキmix,砂糖,油,豆乳
		コッペパン	1 75		コッペパン			牛乳
			 鶏肉,油揚げ	玉葱,人参,生しいたけ	うどん,油,砂糖,片栗粉	かつおだし,しょうゆ,みりん,塩,酒,カレールウ		
20	\mathbf{x}		ヨーグルト	キャベツ,りんご,きゅうり,レーズン			お茶	ほうじ茶
		牛乳	牛乳				さつまいもチップス	さつまいも,油,塩
		ご飯		A District de Like	米		牛乳	牛乳
		おかかふりかけ	すこやかふりかけおかか	宇陀産有機			サクサクボーロかぼちゃ	サクサクボーロかぼちゃ
21	金	おでん風煮	ちくわ	大根	こんにゃく,じゃがいも,砂糖	しょうゆ,みりん,酒,塩,出汁	牛乳	牛乳
		大和まなとほうれん草のごま和え	ささみ	大和まな、ほうれん草、人参	砂糖,すりごま	しょうゆ	白い風船	白い風船
		豆腐ともやしの味噌汁	豆腐,油揚げ,みそ	もやし,ねぎ		出汁		
		マーボー丼	豚ひき肉,豆腐,みそ	玉葱,人参,生しいたけ,ねぎ,しょうが	米,油,ごま油,砂糖,片栗粉	ケチャップ,中華だし	牛乳	牛乳
22	+	アレルゲンなしゼリー			アレルゲンなしゼリー		ミニどうぶつビスケット	ミニどうぶつビスケット
22	一						牛乳	牛乳
								ぱりんこ
		コッペパン			コッペパン		牛乳	牛乳
			豚肉	しょうが,玉葱,人参,生しいたけ,筍,ピーマン	はるさめ,ごま油,砂糖	塩コショウ,しょうゆ,中華だし		花花せんべい
25			国産具材の肉春巻き		油		お茶	ほうじ茶
		白菜のカニカマスープ		白菜,水菜		鶏ガラ	★ちんすこう	小麦粉,油,砂糖
		牛乳	牛乳		*1*			.1 =1
		ご飯	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	<u></u>	米			牛乳
26	水		鶏肉,焼き豆腐	白菜,えのきたけ,玉葱,白ねぎ,春菊				サクサクボーロかぼちゃ
			かまぼこ				牛乳	牛乳
		かき卵汁コッペパン	卵,わかめ	しめじ,人参 宇陀産有機	片栗粉 コッペパン	しょうゆ,塩,出汁	★フリンアラモート 牛乳	プリン,みかん缶詰,バナナ,ホイップ 牛乳
			 鶏ひき肉,豆腐,ひじき			塩コショウ,しょうゆ,ケチャップ,ソース		
27		切干とごぼうのサラダ		玉窓 切干しだいこん,ごぼう,きゅうり,人参		しょうゆ	お茶	ほうじ茶
۲ /			ベーコン			しょ ブザ 塩コショウ,ケチャップ,コンソメ		
		牛乳	牛乳	一上心、ヘノノハ・マノアノル、ドスト	、カー・してんし・しゃを指			無塩バター、スキムミルクりんご
		ご飯	1.30		 米			牛乳
		【未満児】白身フライ	白身魚		^^ 小麦粉,パン粉,油			ーデ きな粉ウエハース
28		【以上児】ジビエコロッケ				ケチャップ	牛乳	牛乳
		ブロッコリーのビーンズサラダ	大豆,ハム		卵なしマヨネーズ			ょうし ぼんち揚げ
		のっぺい汁	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		さといも、つきこんにゃく、片栗粉	塩しょうゆ.清洒.出汁		
一		ご飯			米			1
	しみ		エビ		小麦粉,パン粉,油,卵なしマヨネーズ	塩コショウ		
お楽し献			さきいか			しょうゆ,リんご酢,鶏ガラ	※お楽しみ献立 せた日になりま	は園の行事に合わ
附。	1/	大根とあげの味噌汁		大根,人参,ねぎ		出汁	こんりになりま	, 0
			元気ヨーグルト	.				
			<u> </u>		1	1	ļ	

※ 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。



च्छ ४	عجد سی	* /T
4-1	ラ木	養価

3歳以上児	エネルギー 阪舗	たんぱく質 g	脂質 🔉	食塩 9		
O MX AX III 7G	559	17.1	17.8	2.1		
3歳満児	エネルギー koal	たんぱく質g	脂質 9	食塩 🕏		
3 原2/両プモ	464	14.6	15.5	1.8		



【2月の なかよし献立 】は、うだチャンの『 うだ市政なう 』で、21日~放送されます。 お楽しみに!