



令和7年 3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！



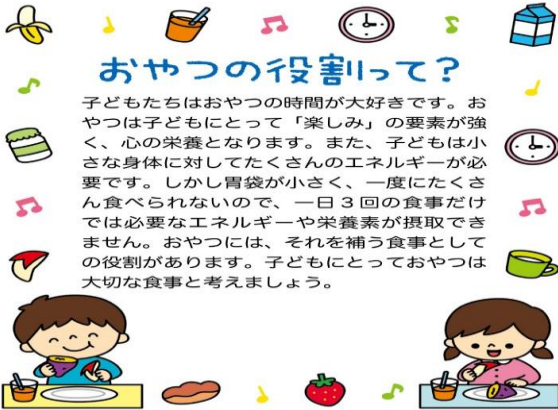
宇陀市こども未来課

★ 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			
1	土	肉みそ丼 アレルギーなしゼリー	豚ひき肉,みそ	人参,玉葱,生しいたけ,ねぎ	米,油,砂糖,片栗粉 アレルギーなしゼリー	しょうゆ,みりん,中華だし	牛乳 こつぶじゃがあられ 牛乳 ひこうきビスケット	牛乳 こつぶじゃがあられ 牛乳 ひこうきビスケット
3	月	おひなさんのちらし寿司 ほうれん草のごま和え 春のすまし汁 三色花ゼリー	錦糸卵,桜でんぶ,のり  わかめ	きぬさや ほうれん草,人参,しめじ えのきたけ,菜の花 	米 すりごま そうめん,花ふ,片栗粉 三色花ゼリー	ちらしずしの素 しょうゆ,かつお・昆布だし しょうゆ,みりん,出汁	牛乳 ビスコ 牛乳 ひなあられ	牛乳 ビスコ 牛乳 ひなあられ
4	火	コッペパン スパゲティナポリタン パンプキンサラダ コンソメジュリアン 牛乳	ウインナー 牛乳	玉葱,グリーンピース,マッシュルーム かぼちゃ,人参,きゅうり,レーズン 玉葱,人参,えのきたけ,トウモロコシ	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 ウエハース 野菜と果実 まあるいクラッカー	牛乳 マンナウエファー 飲む野菜と果実 まあるいクラッカーミニ,5連
5	水	ご飯 五目ラーメン チキンナゲット ごぼうサラダ	豚肉,かまぼこ 鉄腕チキンナゲット	もやし,チンゲンサイ,玉葱 ささがきごぼう,人参,きゅうり	米 中華めん 油 砂糖,すりごま,卵なしマヨネーズ	しょうゆ,中華だし,塩 ケチャップ しょうゆ	牛乳 サクサクボーロかぼちゃ 牛乳 ★ケーキサレ	牛乳 サクサクボーロかぼちゃ 牛乳 ホットケーキmix・豆乳,油,チーズ マヨレ,ほうれん草,玉葱,トマト
6	木	コッペパン ししゃもフライ ブロッコリーのチーズサラダ 鶏団子スープ 牛乳	ししゃもフライ チーズ うす味鶏肉団子 牛乳	ブロッコリー,コーン しょうが,玉葱,えのきたけ,白菜,白ねぎ	コッペパン 油 卵なしマヨネーズ	ケチャップ 鶏ガラ,しょうゆ,みりん	牛乳 マンナビスケット お茶 ★パインチーズクラッカー	牛乳 マンナビスケット ほうじ茶 クラッカー,パイン缶詰
7	金	豆キーマカレー 切干大根のマヨサラダ パイン缶詰	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,カレールー,ケチャップ しょうゆ	牛乳 おさかなボーロ 牛乳 アスパラガスビスケット	牛乳 おさかなボーロ 牛乳 アスパラガスビスケット
8	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,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 スイートポリコーン 牛乳 ぱりんこ	牛乳 スイートポリコーン 牛乳 ぱりんこ
10	月	ご飯 【禾満児】日身魚の肴煮 高野豆腐のコロコロ五目煮 じゃが芋の味噌汁 カットケーキ	白身魚・いわしの梅煮 高野豆腐,鶏肉 みそ	人参,生しいたけ,ごぼう,グリーンピース 玉葱,チンゲンサイ	米 砂糖,片栗粉 片栗粉,こんにゃく,砂糖 じゃがいも カットケーキ	しょうゆ,出汁 しょうゆ,みりん,かつお・昆布だし 出汁	牛乳 たべっこBABY 牛乳 ポンスケ	牛乳 たべっこBABY 牛乳 ポンスケ・のり味
11	火	コッペパン 星のコロッケ 小松菜とひじきのごまマヨサラダ 水餃子スープ 牛乳	 ひじき,ツナフレーク 水餃子 牛乳	コロッケ 小松菜,コーン,むき身えだまめ 大根,玉葱,ねぎ,しょうが	コッペパン 油 砂糖,すりごま,卵なしマヨネーズ ごま油	  しょうゆ 鶏ガラ,塩コショウ	牛乳 とうもろこしあられ お茶 ★アメリカンドック	牛乳 元気とうもろこしあられ ほうじ茶 ウインナー,ホットケーキmix, 油,豆乳,ケチャップ
12	水	ご飯 タンドリーチキン もやしのごま酢和え そうめん小松菜の味噌汁	鶏肉,ヨーグルト かまぼこ わかめ,みそ	にんにく,玉葱 もやし,水菜,人参 玉葱,小松菜	米 卵なしマヨネーズ 砂糖,ごま そうめん	カレー粉,ケチャップ りんご酢,しょうゆ 出汁	牛乳 おやさいせんべい 牛乳 ★しらすトースト	牛乳 アパマンのおやさいせんべい 牛乳 食パン,しらす,マヨ,あおのり,チーズ
13	木	セルフウインナーサンド ポテトサラダ 豆乳スープ 牛乳	ウインナー ベーコン,豆乳 牛乳	キャベツ ミックスベジタブル,みかん缶詰 玉葱,しめじ,チンゲンサイ	コッペパン,油 じゃがいも,卵なしマヨネーズ	塩コショウ,カレー粉,ケチャップ コンソメ,塩コショウ	牛乳 白い風船 お茶 ★マカロニきな粉	牛乳 白い風船 ほうじ茶 マカロニ,きな粉,砂糖,塩
14	金	ご飯 ふりかけ 大根とがんもの含め煮 菊芋ポテト 南瓜の味噌汁	おかかふりかけ がんもどき 油揚げ,みそ	 大根,人参,さやいんげん かぼちゃ,玉葱,ねぎ	米 砂糖 きくいも,油	しょうゆ,みりん,酒,出汁 塩 出汁	牛乳 おこめせんべい 牛乳 パイ	牛乳 おこめせん 牛乳 源氏パイ
15	土	ふりかけご飯 五目うどん アレルギーなしゼリー	鶏肉,油揚げ,かまぼこ	白菜,玉葱,もやし,人参	米 うどん,片栗粉 アレルギーなしゼリー	ふりかけ しょうゆ,酒,みりん,塩,出汁	牛乳 こつぶじゃがあられ 牛乳 ひこうきビスケット	牛乳 こつぶじゃがあられ 牛乳 ひこうきビスケット

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			
17	月	ポークハヤシ ひじきのチキンサラダ チーズ	豚肉,スキムミルク ひじき,ささみ ピピピチーズ	人参,玉葱,グリーンピース 大根,キャベツ,人参	米,じゃがいも,油 砂糖,オリーブ油	ハヤシフレーク しょうゆ,りんご酢,塩コショウ	牛乳 ビスコ 牛乳 まあるいクラッカー	牛乳 ビスコ 牛乳 まるいクラッカーミニ,5連
18	火	コッペパン じゃが芋のミートソース焼き 春雨サラダ パンプキンスープ 牛乳	豚ひき肉,チーズ ハム 牛乳	玉葱,ミックスベジタブル,にんにく,トマト缶, パセリ きゅうり,人参 かぼちゃ,玉葱,えのきたけ	コッペパン オリーブ油,砂糖,じゃがいも,パン粉 はるさめ,卵なしマヨネーズ	ケチャップ,中濃ソース,塩コショウ コンソメ	牛乳 ウエハース お茶 ★フルーツヨーグルト和え	牛乳 マンナウエファアー ほうじ茶 ヨーグルト,バナナ,みかん缶詰
19	水	鶏ごぼうご飯 白菜の煮浸し 大根と油揚げの味噌汁	鶏肉 ツナフレーク,油揚げ みそ	ごぼう,人参 白菜,小松菜 大根,玉葱,ねぎ	米,砂糖,ごま,ごま油 砂糖 おつゆふ	しょうゆ,みりん,酒 酒,しょうゆ,かつお・昆布だし 出汁	牛乳 サクサクボーロかぼちゃ 牛乳 ★イチゴジャムサンド	牛乳 サクサクボーロかぼちゃ 牛乳 食パン,ジャム
21	金	ご飯 揚げ餃子 大根の五目そぼろあん もやしと玉子のスープ	国産豚肉の餃子 豚ひき肉,大豆 卵	大根,玉葱,人参,生しいたけ,ごぼう,インゲン,しょうが もやし,えのきたけ,水菜	米 油 砂糖,片栗粉 片栗粉	しょうゆ,オイスターソース,みりん,酒、中華だし 鶏ガラ,しょうゆ	牛乳 おさかなボーロ 牛乳 アスパラガスビスケット	牛乳 おさかなボーロ 牛乳 アスパラガスビスケット
22	土	ツナ野菜丼 みかん缶詰	ツナフレーク,油揚げ	キャベツ,玉葱,人参,ねぎ みかん缶詰	米,砂糖、 片栗粉	しょうゆ,酒,出汁	牛乳 スイートポリコーン 牛乳 ぱりんこ	牛乳 スイートポリコーン 牛乳 ぱりんこ
24	月	チキンライス ブロッコリーのごまサラダ 白菜のカニ風味スープ 元気ヨーグルト	鶏肉 ちくわ かに風味フレーク 元気ヨーグルト	人参,玉葱,むき身えだまめ ブロッコリー,コーン 白菜,しめじ,白ねぎ	米,油 笑顔ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ香りごま	ケチャップ,コンソメ 鶏ガラ,しょうゆ	牛乳 たべっこBABY 牛乳 ポンスケ	牛乳 たべっこBABY 牛乳 ポンスケ・のり味
25	火	ご飯 鮭のチーズ焼き ほうれん草のごま和え 豚汁 アレルゲンなしゼリー	鮭,チーズ 豚肉,みそ	ほうれん草,しめじ,コーン 大根,人参,ごぼう,ねぎ	米 すりごま,砂糖 つきこんにやく アレルゲンなしゼリー	酒 しょうゆ 出汁	牛乳 とうもろこしあられ 牛乳 ★アメリカンドック	牛乳 元気とうもろこしあられ 牛乳 ウインナー,ホットケーキmix, 油,豆乳,ケチャップ
26	水	キッズビビンバ 豆腐ともやしのスープ りんご	豚ひき肉 豆腐,わかめ	しょうが,もやし,小松菜,人参 玉葱,ねぎ りんご	米,砂糖,ごま油,すりごま	酒,しょうゆ,みりん,しょうゆ しょうゆ,中華だし	牛乳 おやさいせんべい 牛乳 ★しらすトースト	牛乳 アンパンマンのおやさいせんべい 牛乳 食パン,しらす,マヨ,あおのり,チーズ
27	木	ご飯 鶏肉と白菜の旨煮 焼売 青梗菜とあげの味噌汁	鶏肉 豚肉焼売 油揚げ,みそ	白菜,たけのこ,干しいたけ,白ねぎ,しょうが チンゲンサイ,玉葱,人参	米 片栗粉 油	酒,オイスターソース,しょうゆ,みりん 出汁	牛乳 白い風船 牛乳 ★マカロニきな粉	牛乳 白い風船 牛乳 マカロニ,きな粉,砂糖,塩
28	金	ウインナーチャーハン 洋風白和え 南瓜のミルクスープ	ウインナー 豆腐,ハム,チーズ スキムミルク,牛乳	玉葱,コーン ブロッコリー,みかん缶詰 かぼちゃ,玉葱,マッシュルーム,エリンギ,カリフラワー	米,油 卵なしマヨネーズ	塩コショウ,しょうゆ,鶏ガラ 塩コショウ コンソメ	牛乳 おこめせんべい 牛乳 パイ	牛乳 おこめせん 牛乳 源氏パイ
29	土	親子丼 アレルゲンなしゼリー	鶏肉,卵,油揚げ	人参,玉葱,干しいたけ,ねぎ	米,砂糖 アレルゲンなしゼリー	みりん,酒,しょうゆ,かつお・昆布だし	牛乳 アンパンマン幼児ビスケット 牛乳 カルシウムせん	牛乳 アンパンマン幼児ビスケット 牛乳 カルシウムせん
31	月	ご飯 白身魚フライ 大豆とひじきの煮物 大根の味噌汁	白身魚 大豆,ひじき,油揚げ みそ	人参,グリーンピース 大根,玉葱,人参,ねぎ	米 小麦粉,パン粉,油,卵なしマヨネーズ じゃがいも,油,砂糖	酒 みりん,しょうゆ,酒,かつお・昆布だし 出汁	牛乳 1才からのかつばえびせん 牛乳 雪の宿	牛乳 1才からのかつばえびせん 牛乳 雪の宿
お楽しみ献立		ラップおにぎり 煮込みハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ いよかん	合挽ミンチ,豆腐 ツナフレーク かまぼこ	玉葱,トマト,ブロッコリー 人参,きゅうり,玉葱 玉葱,えのきたけ,水菜 いよかん	米,ごま パン粉,油,砂糖 マカロニ,卵なしマヨネーズ	ふりかけ 塩コショウ,コンソメ,ケチャップ,ソース、 酒 コンソメ,塩コショウ	※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。



乳幼児のおやつは何を？

おやつはお菓子ではありません。追加の食事として食べるので、炭水化物(おにぎり、パン)・たんぱく質(乳製品や卵使用のもの)・ビタミン・ミネラル(果物、芋など)を取るようにするのがいいですね。また、水分も一緒にとることも忘れないくださいね。

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	571	18.2	18.7	2.1



【3月のなかよし献立】は、うだちゃんの『うだ市政なう』で、21日～放送されます。お楽しみに！

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
3歳満児	471	15.6	16.4	1.7