



令和7年 4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	火	弁当の日					牛乳 ふわふわチップ	牛乳 ふわふわチップじゃがいも味
		牛乳 ひこうきビスケット	牛乳 ひこうきビスケット					
2	水	ご飯 回鍋肉 青菜ともやしのナムル 玉子としめじのスープ	豚肉,赤みそ 卵	にんにく,キャベツ,たけのこ,ピーマン 小松菜,もやし,人参 玉葱,しめじ,水菜	米 ごま油,砂糖 ごま油,すりごま,砂糖 片栗粉	酒,みりん,しょうゆ 鶏ガラ,しょうゆ 鶏ガラ,しょうゆ	牛乳 花花せんべい	牛乳 花花せんべい
		牛乳 豆乳クッキー	牛乳 豆乳クッキー					
3	木	ご飯 ・ いかなごのくぎ煮 大根のそぼろ煮 豆腐とわかめの味噌汁 バナナヨーグルト	いかなごのくぎ煮 豚ひき肉 豆腐,わかめ,みそ ヨーグルト	しょうが,大根,人参,えだまめ 玉葱,ねぎ バナナ	米 油,砂糖,片栗粉 砂糖	酒,しょうゆ,かつお・昆布だし 出汁	牛乳 マンナビスケット	牛乳 マンナビスケット
		牛乳 ぼたぼた焼	牛乳 ぼたぼた焼					
4	金	ご飯 キッシュ キャベツのチキンソテー チンゲン菜ともやしのスープ さくらゼリー	ウインナー,卵,牛乳,生クリーム,チーズ 鶏肉	玉葱,かぼちゃ,さやいんげん キャベツ,人参 チンゲンサイ,もやし,人参,干しいたけ	米 バター オリーブ油 片栗粉 さくらゼリー	塩,ケチャップ 塩コショウ,コンソメ 塩,中華だし	牛乳 こつぶじゃがあられ	牛乳 こつぶじゃがあられ
		牛乳 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					
5	土	鶏丼 みかん缶詰	鶏肉	しょうが,キャベツ,玉葱,人参,しめじ みかん缶詰	米,油,砂糖,砂糖,片栗粉	酒,しょうゆ,みりん,かつお・昆布だし	牛乳 きな粉ウエハース	牛乳 きな粉ウエハース
		牛乳 ぱりんこ	牛乳 ぱりんこ					
7	月	チキンライス ブロッコリーのカリカリサラダ 豆腐としめじのスープ パイン缶詰	鶏肉 しらす干し 豆腐	玉葱,人参,ピーマン ブロッコリー,コーン しめじ,玉葱,ねぎ パイン缶詰	米,油,バター オリーブ油,和風ドレッシング	ケチャップ,コンソメ しょうゆ,中華だし	牛乳 おさかなボーロ	牛乳 おさかなボーロ
		牛乳 おにぎりせんべい	牛乳 おにぎりせんべい					
8	火	ご飯 サバの揚げびたし じゃが芋と切干大根の煮物 青梗菜と油揚げのみそ汁	さば 油揚げ,みそ	切干しだいこん,干しいたけ,さやいんげん チンゲンサイ,玉葱,人参	米 片栗粉,小麦粉,油,砂糖 じゃがいも,砂糖,油	酒,みりん,しょうゆ しょうゆ,みりん,かつお・昆布だし 出汁	牛乳 ビスコ	牛乳 ビスコ
		牛乳 ★ミルクストロベリー	ミルクスイーツ,牛乳,いちご					
9	水	ご飯 肉じゃが ほうれん草のごま和え そうめんの味噌汁	牛肉 かまぼこ,みそ	玉葱,人参,グリンピース ほうれん草,えのきたけ,人参 玉葱,ねぎ	米 じゃがいも,しらたき,油,砂糖 すりごま そうめん	しょうゆ,酒,みりん,かつお・昆布だし 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 ★フルーツサンド	食パン,ホイップ,みかん缶詰					
10	木	ご飯 照り焼きチキン ひじきのサラダ わかめと白菜の味噌汁	鶏肉 ひじき わかめ,みそ	キャベツ,人参,コーン 白菜,ねぎ	米 砂糖 砂糖,卵なしマヨネーズ,すりごま おつゆふ	しょうゆ,酒,みりん しょうゆ 出汁	牛乳 1才ポテト菓子	牛乳 1才からのサッポロベジタブル
		牛乳 ★小松菜のバナナケーキ	ホットケーキmix,バナナ,小松菜,豆乳,砂糖,油					
11	金	五目チャーハン もやしとツナのごま酢和え 豆腐と大根のスープ ヤクルト	豚肉,かまぼこ ツナフレーク 豆腐 ヤクルト	玉葱,コーン,白ねぎ もやし,きゅうり 大根,人参,ねぎ	米,油 砂糖,ごま	塩コショウ,中華だし,しょうゆ りんご酢,しょうゆ しょうゆ,中華だし	牛乳 ひこうきビスケット	牛乳 ひこうきビスケット
		牛乳 さやえんどう	さやえんどうミ					
12	土	味噌焼肉丼 アレルゲンなしゼリー	豚肉,みそ	玉葱,人参,キャベツ,ピーマン,しょうが	米,油,砂糖 アレルゲンなしゼリー	しょうゆ,塩,かつお・昆布だし	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 たべっこBABY	牛乳 たべっこBABY					
14	月	ポークカレーライス キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト	豚肉 ちくわ 元気ヨーグルト	人参,玉葱 キャベツ,コーン,きゅうり	米,じゃがいも,油 卵なしマヨネーズ	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 プリッツ	牛乳 プリッツ					
15	火	コッペパン ・牛乳 白身魚フライ 菜種和え 人参とじゃが芋のポタージュ チーズ	牛乳 白身魚 卵 牛乳,生クリーム ピピピチーズ	玉葱,人参,グリンピース ほうれん草,えのき 人参,玉葱,パセリ	コッペパン 小麦粉,パン粉,油,ブラントタルタル 油,砂糖,ごま じゃがいも	酒 しょうゆ,塩 塩コショウ,コンソメ	牛乳 ふわふわチップ	牛乳 ふわふわチップじゃがいも味
		牛乳 お茶 ★フルーツヨーグルト和え	ヨーグルト,バナナ,りんご					

平均栄養価

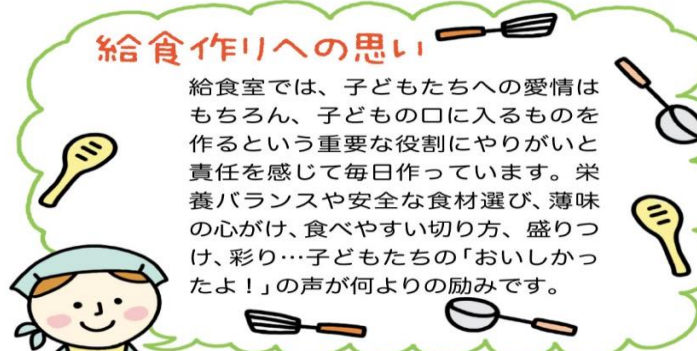
3歳以上児	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
	525	16.5	17.2	2.1

3歳満児	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
	448	14.3	15.4	1.8

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			
16	水	ご飯 豚肉のもやし炒め 若竹煮 小松菜と厚あげの味噌汁	豚肉 わかめ 厚揚げ,みそ	もやし,玉葱,人参,にら たけのこ 小松菜,人 参	米 油,ごま油	塩コショウ,鶏ガラ,しょうゆ しょうゆ,みりん,出汁 出汁	牛乳 花花せんべい 牛乳 ★ミルクくずもち	牛乳 花花せんべい 牛乳 牛乳,片栗粉,砂糖,きな粉,砂糖,塩
17	木	コッペパン ・牛乳 チキンのマーマレード焼き スナップえんどう 若草ポテト はるさめスープ	牛乳 鶏肉 あおのり,パルメザンチーズ かまぼこ,わかめ	 スナップえんどう 白菜,人参,ねぎ	コッペパン マーマレード,油 卵なしマヨネーズ ^g じゃがいも はるさめ	しょうゆ しょうゆ,中華だし	牛乳 マンナビスケット お茶 ★お好み焼き	牛乳 マンナビスケット ほうじ茶 お好み焼き粉,豚肉,小根えび,キャベツ,油, ソース,かつお節,あおのり,卵なしマヨネーズ
18	金	ウインナーライス ブロッコリーのみかんサラダ のっぺい汁 いちご	ウインナー さつまあげ	人参,玉葱,ピーマン,コーン,マッシュルーム ブロッコリー,きゅうり,みかん缶詰 大根,人参,玉葱,干しいたけ,えだまめ,ねぎ,しょうが いちご	米,油,バター 卵なしマヨネーズ ^g 片栗粉	ケチャップ,塩コショウ,コンソメ かつお・昆布だし,しょうゆ	牛乳 こつぶじゃがあられ 牛乳 まあるいクラッカー	牛乳 こつぶじゃがあられ 牛乳 まあるいクラッカー
19	土	ふりかけご飯 五目うどん アレルゲンなしゼリー	ふりかけ 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 アレルゲンなしゼリー	しょうゆ,酒,みりん,塩,出汁	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
21	月	ご飯 八宝菜 大学芋 豆腐のわかめスープ	豚肉 豆腐,わかめ	しょうが,白菜,玉葱,人参,筍,生しいたけ,ピーマン アスパラガス	米 油,片栗粉 さつまいも,油,砂糖,黒ごま ごま油	塩コショウ,酒,中華だし,しょうゆ しょうゆ,酢 中華だし,塩コショウ	牛乳 おさかなボーロ 牛乳 おにぎりせんべい	牛乳 おさかなボーロ 牛乳 おにぎりせんべい
22	火	コッペパン ・牛乳 ハンバーグ ピーツのルビーポテサラ キャベツのチャウダー	牛乳 星型ハンバーグ 無塩せきベーコン,牛乳,粉チーズ	なかよし献立 ピーツ,玉葱,えだまめ キャベツ,玉葱,人参,コーン	コッペパン 油 じゃがいも バター,小麦粉	ケチャップ,ソース コンソメ,塩コショウ	牛乳 ビスコ お茶 ★ミルクストロベリー	牛乳 ビスコ ほうじ茶 ミルクスイーツ,牛乳,黄桃缶詰
23	水	ご飯 白身魚の南蛮漬け ほうれん草とコーンのソテー 中華スープ	白身魚 宇陀産有機 鶏肉	玉葱,人参,ピーマン ほうれん草,コーン 白菜,たけのこ,干しいたけ,えのきたけ	米 片栗粉,油,砂糖 バター 片栗粉,ごま油	りんご酢,しょうゆ,みりん 塩コショウ しょうゆ,中華だし	牛乳 白い風船 牛乳 ★フルーツサンド	牛乳 白い風船 牛乳 食パン,ホイップ,みかん缶詰
24	木	コッペパン ・牛乳 豚肉のケチャップ炒め 大根サラダ かぼちゃのスープ	牛乳 豚肉	しょうが,玉葱,しめじ,生しいたけ,さやいんげん 大根,人参,きゅうり かぼちゃ,玉葱,セロリー	コッペパン 油,片栗粉 ごま油,砂糖	塩コショウ,酒,ケチャップ,ソース,しょうゆ,みりん 酢,しょうゆ コンソメ	牛乳 1才ポテト菓子 お茶 ★小松菜のバナナケーキ	牛乳 1才からのサッポロベジタブル ほうじ茶 ホットケーキmix,バナナ,小松菜,豆乳,砂糖,油
25	金	マーボー丼 小松菜のナムル キャベツのカニ風味スープ	合挽ミンチ,大豆,豆腐,みそ かに風味フレーク	玉葱,生しいたけ,ねぎ,しょうが 小松菜,人参,えのきたけ キャベツ,もやし	米,油,ごま油,砂糖,片栗粉 ごま油	ケチャップ,中華だし しょうゆ,鶏ガラ しょうゆ,中華だし	牛乳 ひこうきビスケット ジョア さやえんどう	牛乳 ひこうきビスケット ジョア(いちご) さやえんどうミ
26	土	五目丼 アレルゲンなしゼリー	豚肉,かまぼこ	白菜,もやし,玉葱,人参,ねぎ	米,砂糖,片栗粉 アレルゲンなしゼリー	しょうゆ,酒,塩,出汁	牛乳 アンパンマンのソフトせんべい 牛乳 たべっこBABY	牛乳 アンパンマンのソフトせんべい 牛乳 たべっこBABY
28	月	ご飯 豆腐のカレー煮 春雨の和え物 キャベツの味噌汁	豆腐,豚ひき肉 卵 かまぼこ,油揚げ,みそ	玉葱,人参,トマト,生しいたけ 人参,きゅうり キャベツ,ねぎ	米 油 はるさめ,砂糖,油,砂糖,ごま油,ごま	カレーフレーク,コンソメ 塩,しょうゆ,酢 出汁	牛乳 ほしのおせんべい 牛乳 プリッツ	牛乳 ほしのおせんべい 牛乳 プリッツ
30	水	ご飯 ポークハワイアンソース じゃが芋とアスパラのソテー 豆腐とわかめの味噌汁	豚肉 無塩せきベーコン 豆腐,わかめ,みそ	パイン缶詰,玉葱,さやいんげん,にんにく,トマト缶 アスパラガス,赤パプリカ,にんにく えのきたけ,ねぎ	米 砂糖 じゃがいも,オリーブ油	塩コショウ,ケチャップ,ソース,しょうゆ,酒 塩コショウ 出汁	牛乳 花花せんべい 牛乳 ミルクくずもち	牛乳 花花せんべい 牛乳 牛乳,片栗粉,砂糖,きな粉,砂糖,塩
お楽 し み 献立		ご飯 レモンチキンのから揚げ マカロニサラダ じゃがたまスープ いちごタルト	鶏肉 無塩せきベーコン	レモン きゅうり,人参,コーン 玉葱,人参,パセリ	米 片栗粉,油,砂糖 マカロニ,卵なしマヨネーズ ^g じゃがいも ストロベリーカスタードタルト	塩コショウ,しょうゆ,みりん しょうゆ,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。	

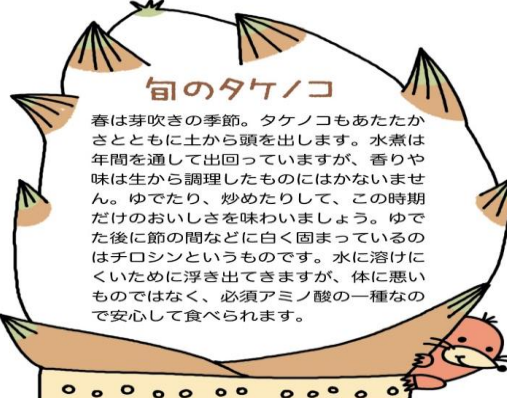
給食作りへの思い

給食室では、子どもたちへの愛情はもちろん、子どもの口に入るものを作るという重要な役割にやりがいと責任を感じて毎日作っています。栄養バランスや安全な食材選び、薄味の心がけ、食べやすい切り方、盛りつけ、彩り…子どもたちの「おいしかったよ!」の声が何よりの励みです。



旬のタケノコ

春は芽吹き季節。タケノコもあたたかさとともに土から頭を出します。水煮は年間を通して出回っていますが、香りや味は生から調理したものにはかないません。ゆでたり、炒めたりして、この時期だけのおいしさを味わいましょう。ゆでた後に節の間などに白く固まっているのはチロシンというものです。水に溶けにくいために浮き出てきますが、体に悪いものではなく、必須アミノ酸の一種なので安心して食べられます。



※ 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。



【4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！