



令和7年 5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	木	コッペパン 白身魚のパン粉焼き 大根サラダ 大豆のカレースープ 牛乳	白身魚,粉チーズ 豚肉,大豆 牛乳	パセリ 大根,人参,コーン,トウミョウ 人参,玉葱,さやいんげん	コッペパン 卵なしマヨネーズ,パン粉,油 油	酒 青じそドレッシング カレールウ,カレー粉,コンソメ	牛乳 どうぶつビスケット お茶 ★オレンジポンチ	牛乳 どうぶつビスケット ほうじ茶 みかん缶詰,黄桃缶詰 バナナオレンジジュース砂糖
		2	金	ご飯 ささみの磯香揚げ 人参サラダ 具たくさん味噌汁 元気ヨーグルト	ささみ,きざみのり 油揚げ,みそ 元気ヨーグルト	人参,きゅうり,レーズン キャベツ,玉葱,生しいたけ,ねぎ	米 天ぷら粉,油 笑顔ドレッシングイタリアン	出汁
7	水	ご飯 かつおカツ 春雨サラダ 大根と麴の味噌汁 こどもの日デザート	カツオカツ ハム みそ	コーン,きゅうり,みかん缶詰 大根,人参	米 油 はるさめ,卵なしマヨネーズ おつゆふ こどもの日デザート	出汁	牛乳 ライスクリスピー 牛乳 ★じゃが芋のガレット	牛乳 ライスクリスピー 牛乳 じゃがいも,ピザ用チーズ,油
		8	木	コッペパン マカロニミート 切干し大根のサラダ 人参のポタージュ 牛乳	豚ひき肉,粉チーズ ひじき 牛乳	にんにく,玉葱,エリンギ,さやいんげん,トマトピューレ 切干しだいこん,コーン,むき身えだまめ 人参,玉葱	コッペパン マカロニ,油 砂糖,すりごま,卵なしマヨネーズ オリーブ油	ケチャップ,コンソメ しょうゆ ポタージュスープ,コンソメ
9	金	ご飯 ふりかけ 高野豆腐の肉あんかけ わかめとしらすの酢物 じゃが芋の味噌汁	おかかふりかけ 高野豆腐,豚ひき肉 わかめ,しらす干し みそ	グリーンピース,しょうが,玉葱,筍,干しいたけ,生姜 大根,きゅうり 玉葱,人参,ねぎ	米 砂糖,油,片栗粉 すりごま,砂糖 じゃがいも	かつおだし,塩,しょうゆ,みりん,酒 りんご酢,しょうゆ 出汁	牛乳 ぱりんこ 牛乳 お米のゴーフレット	牛乳 ぱりんこ 牛乳 ca入お米のゴーフレット
		10	土	チキンカレーライス アレルゲンなしゼリー	鶏肉	人参,玉葱,コーン,グリーンピース	米,じゃがいも,油 アレルゲンなしゼリー	カレールウ,ケチャップ
12	月	かき揚げ丼 白菜ときゅうりの昆布和え 豆腐とわかめの味噌汁 ジョア	小桜えび ちくわ 豆腐,わかめ,みそ ジョア	ささがきごぼう,かぼちゃ,玉葱 白菜,きゅうり,塩昆布 えのきたけ,ねぎ	米,天ぷら粉,油,砂糖	塩,しょうゆ,みりん,酒,かつお・昆布だし かつお・昆布だし 出汁	牛乳 水族館クッキー 牛乳 パリパリやさいチップス	牛乳 元気水族館のなかまたち 牛乳 パリパリやさいチップス
		13	火	コッペパン 豚肉と春雨の炒め物 玉子スープ ミルクデザート 牛乳	豚肉 卵,わかめ 牛乳 牛乳	キャベツ,人参,ピーマン,しめじ 玉葱,人参,えのきたけ,ねぎ カットマンゴー	コッペパン はるさめ,ごま油,砂糖 片栗粉 ミルクデザート	しょうゆ,オイスターソース,酒 しょうゆ,中華だし
14	水	えんどう豆ご飯 チキン西京焼き キャベツとチーズのゆかり和え 小松菜と厚揚げの味噌汁	鶏ムネ肉,白みそ チーズ 厚揚げ,みそ	えんどう豆,まこんぶ キャベツ,きゅうり 小松菜,玉葱,人参,ねぎ	米,ごま 砂糖	塩,酒 塩,酒,みりん ゆかり 出汁	牛乳 アンパンマンのおやさいせんべい 牛乳 ★レーズンドーナッツ	牛乳 アンパンマンのおやさいせんべい 牛乳 レーズン,ホットケーキmix,油,牛乳
		15	木	コッペパン 白身魚のコーンチーズ焼き ニコニコポテト チリコンカン風 牛乳	白身魚,チーズ 豚ひき肉,大豆 牛乳	玉葱,コーン,パセリ 玉葱,トマト,むき身えだまめ,にんにく	コッペパン スマイルポテト,油 オリーブ油	酒 塩コショウ,ソース,コンソメ
16	金	新たまねぎの牛丼 そうめん汁 バナナ	牛肉,豚肉 油揚げ,かまぼこ	玉葱,人参,ねぎ 干しいたけ,ねぎ バナナ	米,油,砂糖,片栗粉 そうめん	酒,しょうゆ,みりん,かと・昆布だし,塩 しょうゆ,みりん,出汁	牛乳 アンパンマン幼児ビスケット 牛乳 かつぱえびせん	牛乳 アンパンマン幼児ビスケット 牛乳 1才からのかつぱえびせん
		17	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 豚肉,なると	生しいたけ,チンゲンサイ,人参,玉葱	米 うどん,砂糖 アレルゲンなしゼリー	しょうゆ,みりん,しょうゆ,酒,塩 かつお・昆布だし,みりん,出汁

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	3歳満児	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
	558	17.9	17.6	2.1		473	15.1	16.2	1.7

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			
19	月	レタスチャーハン 南瓜サラダ 豆腐のかき玉スープ みかん缶詰	豚肉 卵,豆腐	コーン,玉葱,人参,レタス かぼちゃ,きゅうり,レーズン えのきたけ,玉葱,ねぎ みかん缶詰	米,油 卵なしマヨネーズ	中華だし,塩コショウ,しょうゆ しょうゆ,中華だし	牛乳 マリービスケット 牛乳 雪の宿	牛乳 マリービスケット 牛乳 雪の宿
20	火	焼きそばサンド キャベツ焼売 中華スープ 牛乳	無塩せきベーコン 豚ひき肉 豆腐 牛乳	もやし,人参,ピーマン キャベツ,玉葱,筍,生しいたけ,しょうが,にんにく 青梗菜,人参,しめじ,しょうが	コッペパン,焼きそば,油 片栗粉,砂糖,ごま油 ビーフン,ごま油	塩コショウ,ソース 塩,しょうゆ,鶏ガラ 中華だし,しょうゆ	牛乳 ビスコ お茶 ★フルーツカクテル	牛乳 ビスコ ほうじ茶 みかん缶詰,パイン缶詰 黄桃缶詰,カクテルゼリー
21	水	ご飯 白身魚のグリーンマヨネーズ焼き かぼちゃのチーズ焼き にらともやしスープ	白身魚 粉チーズ	ほうれん草,玉葱 かぼちゃ,アスパラガス にら,もやし,人参,えのきたけ	米 卵なしマヨネーズ オリーブ油 片栗粉,ごま油	酒 しょうゆ,中華だし	牛乳 ライスクリスピー 牛乳 ★フライポテト	牛乳 ライスクリスピー 牛乳 じゃがいも,塩油
22	木	セルフウインナーサンド 煮干しの磯香揚げ ブロッコリーのツナ和え 青菜のスープ 牛乳	ウインナー いりこ,あおのり ツナフレーク かまぼこ,わかめ 牛乳	キャベツ ブロッコリー,人参 チンゲンサイ,もやし	コッペパン,油 天ぷら粉,油 オリーブ油,砂糖 片栗粉	ケチャップ,コンソメ,カレー粉,塩 りんご酢,しょうゆ しょうゆ,中華だし	牛乳 かぼちゃサブレ お茶 ★フルーツヨーグルト和え	牛乳 かぼちゃサブレ ほうじ茶 ヨーグルト,バナナ,みかん缶詰
23	金	ご飯 ふくさ焼き ほうれん草のしらす和え 豚汁 ぶどうゼリー	卵,豆腐,ひじき,かまぼこ しらす干し 豚肉,みそ	ねぎ ほうれん草,白菜 大根,人参,ごぼう,ねぎ	米 砂糖,砂糖,片栗粉 ごま油,こんにゃく 国産ぶどうゼリー	塩,みりん,出汁,薄口しょうゆ,出汁 しょうゆ,かつお・昆布だし 出汁	牛乳 ぱりんこ 牛乳 お米のゴーフレット	牛乳 ぱりんこ 牛乳 ca入お米のゴーフレット
24	土	親子丼 黄桃缶詰め	鶏肉,卵,油揚げ	人参,玉葱,干しいたけ,ねぎ 黄桃缶詰	米,砂糖	みりん,酒,しょうゆ,かつお・昆布だし	牛乳 ミニひじきあられ 牛乳 きなこフィンガービスケット	牛乳 ミニひじきあられ4連 牛乳 Fe入りきな粉フィンガービスケット
26	月	ポークカレーライス ひじきサラダ ごま入り味付けいり	豚肉 ひじき,ハム ごま入り味付けいりこ	人参,玉葱 キャベツ,コーン	米,じゃがいも,油 砂糖,卵なしマヨネーズ	カレーフレーク,ケチャップ しょうゆ	牛乳 水族館クッキー 牛乳 パリパリやさいチップス	牛乳 水族館クッキー 牛乳 パリパリやさいチップス
27	火	南瓜パン 魚フライ キャベツのわかめサラダ チキンと新じゃがのシチュー 牛乳	ししゃも(未満児:白身魚) わかめ 鶏肉,スキムミルク,牛乳 牛乳	かぼちゃ キャベツ,コーン 玉葱,ブロッコリー,人参	コッペパン 油,プラントタルタル 笑顔ドレッシング減塩和風 じゃがいも	シチューミクス,コンソメ	牛乳 スイートポリコーン お茶 ★ごまちゃんすこう	牛乳 スイートポリコーン ほうじ茶 小麦粉,油,砂糖,ごま
28	水	ご飯 チンジャオロース ナムル 豆腐とわかめの味噌汁 洋ナシゼリー	豚肉 豆腐,わかめ,みそ	ピーマン,赤パプリカ,筍,にんにく,しょうが 小松菜,大根,人参 玉葱,ねぎ	米 片栗粉,砂糖,油 砂糖,すりごま,ごま油 山形県産ラ・フランスゼリー	しょうゆ,しょうゆ,鶏ガラ 中華だし,しょうゆ 出汁	牛乳 アンパンマンのおやさいせんべい 牛乳 ★チーズドーナッツ	牛乳 アンパンマンのおやさいせんべい 牛乳 チーズ,ホットケーキmix,油,牛乳
29	木	コッペパン ミートローフ コールスローサラダ レタスとトマトの玉子スープ 牛乳	合挽ミンチ,大豆,チーズ,牛乳,スキムミルク 卵 牛乳	玉葱,ミックスベジタブル キャベツ,きゅうり,人参 レタス,トマト	コッペパン パン粉,油 笑顔ドレッシングイタリアン 片栗粉,ごま油	塩コショウ,ソース,ケチャップ 中華だし,塩コショウ	牛乳 カルテツウエハース お茶 ★いちごゼリー	牛乳 カルテツウエハース ほうじ茶 ゼリーの素,いちご,ホイップ ウエハース(乳児なし)
30	金	ご飯 肉じゃが 小松菜おかか和え けんちん汁	牛肉,豚肉 ちくわ,糸かつお 豆腐	玉葱,人参,さやいんげん 小松菜,人参,コーン 大根,ごぼう,干しいたけ,ねぎ	米 じゃがいも,しらたき,油,砂糖 ごま油	しょうゆ,酒,みりん,かつお・昆布だし しょうゆ,出汁 しょうゆ,出汁	牛乳 アンパンマン幼児ビスケット 牛乳 かっぱえびせん	牛乳 アンパンマン幼児ビスケット 牛乳 1才からのかっぱえびせん
31	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,小松菜	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 白い風船 牛乳 ミニ野菜スナック	牛乳 白い風船 牛乳 ミニ野菜スナック4連
お楽しみ 献立		ご飯 手作りコロッケ ごぼうのごまサラダ もやしとはんぺんのスープ いちごとりんごゼリー	合挽ミンチ プチはんぺん	玉葱 ささがきごぼう,人参,きゅうり もやし,ほうれん草 いちご	米 油,じゃがいも,小麦粉,パン粉,油 砂糖,笑顔ドレッシング香りごま カットゼリー	塩コショウ,ソース,ケチャップ しょうゆ 中華だし	※お楽しみ献立は園の行事に 合わせた日になります。	



【5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！

なかよし献立は
春の食材キャベツを使い
20日：キャベツのしゅうまい（キャベシュー）を
紹介します。

