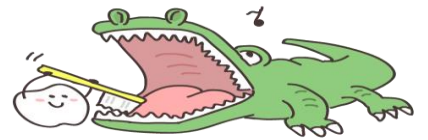




令和7年 6月給食献立表 ～ げんきメニュー



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		
			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			
2	月	ツナチャーハン	ツナフレーク	玉葱,コーン,赤パプリカ,ピーマン	米,油	しょうゆ,コンソメ 塩コショウ,しょうゆ 鶏ガラ,塩コショウ	牛乳	牛乳
		人参しりしり	卵,糸かつお	人参	油		花花せんべい	花花せんべい
		水餃子スープ	水餃子	大根,玉葱,しめじ,トウモロコシ,しょうが	ごま油		牛乳	牛乳
		バナナヨーグルト	ヨーグルト	バナナ			アスパラガスビスケット	アスパラガスビスケット
3	火	コッペパン			コッペパン		牛乳	牛乳
		枝豆入り豆腐ナゲット	豆腐,大豆,鶏ひき肉	むき身えだまめ	卵なしマヨネーズ,片栗粉,油	酒,塩,ケチャップ	Ca入りどうぶつビスケット	Ca入りどうぶつビスケット
		コールスローサラダ		キャベツ,きゅうり,人 参	笑顔ﾄﾚｯｼﾝｸﾞｲﾀﾘｱﾝ		お茶	ほうじ茶
		玉子とえのきのスープ	卵	えのきたけ,白菜,ねぎ	片栗粉	しょうゆ,中華だし	★手作りプリン	プリンミックス,牛乳,ホイップ
		牛乳	牛乳				みかん缶詰	
4	水	ごはん			米		牛乳	牛乳
		ふわふわ卵のもやし炒め	卵,豚肉	しょうが,にんにく,もやし,小松菜,人 参	油,砂糖	塩コショウ,鶏ガラ,オイスターソース,しょうゆ,酒 しょうゆ 出汁	ぱりんこ	ぱりんこ
		ブロッコリーのおかかチーズ和え	角チーズ,糸かつお	ブロッコリー	野菜と果実		飲む野菜と果実	
		大根とあげの味噌汁	油揚げ,みそ	大根,玉葱,ねぎ	まあるいクラッカー		まあるいクラッカーミニ,5連	
5	木	コッペパン			コッペパン		牛乳	牛乳
		白身魚のピカタ	白身魚,パルメザンチーズ,卵	パセリ	小麦粉,油,砂糖	塩コショウ,酒,ケチャップ,ソース	こつぶじゃがあられ	こつぶじゃがあられ
		青菜とコーンのソテー		コーン、エリンギ,チンゲン菜	オリーブ油,バター	塩コショウ	お茶	ほうじ茶
		豆乳スープ	無塩せきベーコン,豆乳	玉葱,マッシュルーム,人 参	じゃがいも	コンソメ,塩	★豆腐白玉のフルーツポンチ	やわらか豆腐白玉,みかん缶詰
		牛乳	牛乳				バナナ,キウイ,砂糖,レモン汁	
6	金	ごはん			米		牛乳	牛乳
		生揚げのみそ炒め	しっとり豆腐揚げ,豚肉,みそ	玉葱,人 参,生しいたけ,ピーマン	油,砂糖	しょうゆ,中華だし	たべっこBABY	たべっこBABY
		小松菜のナムル		もやし,人 参,小松菜	砂糖,すりごま,ごま油	しょうゆ,鶏ガラ	牛乳	牛乳
		じゃが芋の味噌汁	みそ	玉葱,ねぎ	じゃがいも,おつゆふ	出汁	さやえんどうミニ	さやえんどうミニ
		サクッとコンブ	サクッとコンブ【未満児なし】					
7	土	キッズビビンバ	合挽ミンチ	しょうが,もやし,にら,人 参	米,砂糖,ごま油,すりごま	酒,しょうゆ,みりん,しょうゆ	牛乳	牛乳
		アレルゲンなしゼリー			アレルゲンなしゼリー		カルシウムせん	カルシウムせん
							牛乳	牛乳
							豆乳クッキー	豆乳クッキー
9	月	ポークカレーライス	豚肉	人 参,玉葱,グリーンピース	米,じゃがいも,油	カレーフレーク,ケチャップ しょうゆ	牛乳	牛乳
		ひじきのツナサラダ	ツナフレーク,ひじき	キャベツ,人 参,コーン	卵なしマヨネーズ,砂糖,すりごま		おやさいせんべい	アンパンマンのおやさいせんべい
		ジョア	ジョア(マスカット)				牛乳	牛乳
							ホームパイ	ホームパイ
10	火	コッペパン			コッペパン		牛乳	牛乳
		ミートボールと豆のケチャップ煮	肉団子,大豆	えだまめ,玉葱,トマトピューレー	油,砂糖,片栗粉	ケチャップ,コンソメ	ハーベスト	ハーベスト
		シャキシャキサラダ	ハム	大根,きゅうり,れんこん【未満児なし】	砂糖,卵なしマヨネーズ	酢,しょうゆ	お茶	ほうじ茶
		ウインナーとキャベツのスープ	ウインナー	キャベツ,人 参,生しいたけ,セロリー		コンソメ	★マシュマロサンド	クラッカー,マシュマロ
		牛乳	牛乳					
11	水	ごはん			米		牛乳	牛乳
		白身魚の利休焼き	白身魚		練りごま,油	しょうゆ,みりん,酒	ふわふわチップ	ふわふわチップ 人 参味
		筑前煮	さつま揚げ	ごぼう,大根,人 参,筍,グリーンピース	こんにゃく,油,砂糖	しょうゆ,みりん,酒,かつお・昆布だし	牛乳	牛乳
		そうめんの味噌汁	かまぼこ,みそ	玉葱,小松菜	そうめん	出汁	★あげパン	コッペロール,油,砂糖
		黄桃缶詰		黄桃缶詰				
12	木	コッペパン			コッペパン		牛乳	牛乳
		チキンのオイスターソース炒め	鶏肉	玉葱,チンゲンサイ,エリンギ,赤パプリカ,にんにく,しょうが	砂糖,油	オイスターソース,しょうゆ,鶏ガラ	ムーンライトクッキー	ムーンライトクッキー
		きゅうりとコーンのサラダ	ちくわ	きゅうり,コーン	和風ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ		お茶	ほうじ茶
		ミネストローネ	無塩せきベーコン	にんにく,玉葱,人 参,さやいんげん,トマト,ピューレ	マカロニ,じゃがいも,砂糖	ケチャップ,コンソメ	★ヨーグルトのゼリー和え	ヨーグルト,カットゼリー
		牛乳	牛乳					
13	金	ごはん			米		牛乳	牛乳
		えびフライ	エビ	ブロッコリー	小麦粉,パン粉,油,プラントタルタル	塩コショウ	ウエハース	Caウエハース
		ほうれん草のごま和え		しめじ,人 参,ほうれん草	すりごま,砂糖	しょうゆ	牛乳	牛乳
		豆腐とわかめの味噌汁	豆腐,わかめ,みそ	えのきたけ,ねぎ		出汁	あげせん	アンパンマンあげせん
		キウイ		キウイ				
14	土	マーボー丼	合挽ミンチ,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
		アレルゲンなしゼリー			アレルゲンなしゼリー		ビスコ	ビスコ
							牛乳	牛乳
							ポテト菓子	おっとっと

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
	582	19.5	20.1	2.1
3歳満児	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
	496	16.2	18.0	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	月	ごはん 煮魚 わかめときゅうりの酢の物 豚汁 ミルクピーチ	【以上児】鰯の生姜煮 【未満児】白身魚 わかめ,かに風味フレーク 豚肉,みそ 牛乳	きゅうり 大根,人参,ごぼう,ねぎ 黄桃缶詰	米 砂糖,片栗粉 はるさめ,すりごま,砂糖 つきこんにゃく	しょうゆ,出汁 りんご酢,しょうゆ 酒,出汁 ミルクスイーツ	牛乳 花花せんべい 牛乳 アスパラガスビスケット	牛乳 花花せんべい 牛乳 アスパラガスビスケット
17	火	米粉パン アマトリチャーナ のり塩ポテト オニオンスープ 牛乳	無塩せきベーコン あおのり 鶏肉 牛乳	玉葱,アスパラガス,トマトピューレー 玉葱,人参,小松菜	コッペパン ,米粉 スパゲッティ,砂糖,オリーブ油 じゃが芋,油	ケチャップ,コンソメ,塩コショウ 塩 酒,コンソメ,しょうゆ,塩コショウ	牛乳 Ca入りどうぶつビスケット お茶 ★手作りプリン	牛乳 Ca入りどうぶつビスケット ほうじ茶 プリンミックス,牛乳,ホイップ パイン缶詰
18	水	ごはん カレー風味肉じゃが ブロックリーとしらすのごま酢和え 豆腐とあげの味噌汁 オレンジ	牛肉,豚肉 しらす干し 豆腐,わかめ,油揚げ,みそ	玉葱,人参,さやいんげん ブロックリー,キャベツ 玉葱,ねぎ オレンジ	米 油,じゃがいも,砂糖 すりごま,砂糖	酒,ケチャップ,しょうゆ,みりん,カレー粉,出汁 しょうゆ,酢 出汁	牛乳 ぱりんこ 牛乳 ★チーズケーキ	牛乳 ぱりんこ 牛乳 クリームチーズ,砂糖 卵,生クリーム,小麦粉
19	木	コッペパン ポテトミートグラタン キャベツのチキンサラダ ウインナーのミルクスープ 牛乳	豚ひき肉,チーズ ささみ ウインナー,スキムミルク 牛乳	玉葱,マッシュルーム,にんにく,トマト缶詰,グリーンピース キャベツ,きゅうり,コーン 玉葱,チンゲンサイ,人参	コッペパン じゃがいも,オリーブ油,砂糖,パン粉 卵なしマヨネーズ	ケチャップ,塩コショウ コンソメ,塩	牛乳 こつぶじゃがあられ お茶 ★豆腐白玉のフルーツポンチ	牛乳 こつぶじゃがあられ ほうじ茶 やわらか豆腐白玉,みかん缶詰 バナナ,キウイ,砂糖,レモン汁
20	金	ごはん 豚肉のかりん揚げ 小松菜のしらす和え 豆腐とわかめの味噌汁 マンゴーゼリー	豚肉 しらす干し 豆腐,わかめ,みそ	しょうが 人参,小松菜 玉葱,ねぎ	有機米 片栗粉,油,砂糖,ごま マンゴーゼリー	しょうゆ,酒,しょうゆ,みりん しょうゆ 出汁	牛乳 たべっこBABY ヤクルト まあるいクラッカー	牛乳 たべっこBABY ヤクルト まるいクラッカーミニ,5連
21	土	ふりかけご飯 五目うどん アレルギーなしゼリー	鶏肉,かまぼこ	キャベツ,もやし,ねぎ,玉葱,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 カルシウムせん 牛乳 豆乳クッキー	牛乳 カルシウムせん 牛乳 豆乳クッキー
23	月	中華丼 味噌ポテト もずくスープ ヨーグルト	豚肉,なると みそ かまぼこ 元気ヨーグルト	しょうが,白菜,玉葱,筍,干しいたけ,ピーマン 赤パプリカ もずく,玉葱,人参,えのきたけ,トウモロコシ	米,油,ごま油,片栗粉 じゃがいも,油,砂糖,すりごま	塩コショウ,中華だし オイスターソース,みりん,酒 酒,みりん 鶏ガラ	牛乳 おやさいせんべい 牛乳 ホームパイ	牛乳 おやさいせんべい 牛乳 ホームパイ
24	火	コッペパン ポークビーンズ じゃが芋とピーマンのナムル 白菜スープ 牛乳	大豆,豚肉 ハム かまぼこ 牛乳	玉葱,かぼちゃ,人参,マッシュルーム,にんにく トマト缶,トマトピューレー ピーマン 白菜,ほんしめじ,コーン	コッペパン 油,砂糖 じゃがいも,ごま油,ごま はるさめ,片栗粉	ケチャップ,ソース コンソメ 鶏ガラ コンソメ,しょうゆ	牛乳 ハーベスト お茶 ★マシュマロサンド	牛乳 ハーベスト ほうじ茶 クラッカー,マシュマロ
25	水	ごはん 白身魚の西京焼き カミカミ和え けんちん汁 メロン	白身魚,白みそ さきいか 豆腐,油揚げ	もやし,人参,きゅうり 人参,ごぼう,大根,ねぎ メロン	米 砂糖 砂糖,ごま油,ごま さといも,油	酒,みりん しょうゆ,りんご酢,鶏ガラ 塩,しょうゆ,出汁	牛乳 ふわふわチップ 牛乳 ★きなこあげパン	牛乳 ふわふわチップ 人参味 牛乳 コッペロール,油,きな粉,砂糖
26	木	コッペパン チキンの甘酢あん 焼売 コーンのふわふわスープ 牛乳	鶏ムネ 豚肉焼売 牛乳,卵 牛乳	しょうが,玉葱,人参,アスパラガス クリームコーン,コーン,パセリ	コッペパン 片栗粉,油,砂糖,ごま油 片栗粉	しょうゆ,酒,ケチャップ,しょうゆ,酢,酒 コンソメ,塩コショウ	牛乳 ムーンライトクッキー お茶 ★ヨーグルトのゼリー和え	牛乳 ムーンライトクッキー ほうじ茶 ヨーグルト, カットゼリー
27	金	ハヤシライス マカロニサラダ いろいろゼリー	牛肉,豚肉	玉葱,人参,マッシュルーム,グリーンピース みかん缶詰,キャベツ,コーン	米,油 マカロニ,卵なしマヨネーズ アレルギーなしゼリー	塩コショウ,ハヤシフレーク	牛乳 ウエハース 牛乳 あげせん	牛乳 カルシウムウエハース 牛乳 アンパンマンあげせん
28	土	ツナ野菜丼 みかん缶詰	ツナフレーク	キャベツ,玉葱,人参,ねぎ みかん缶詰	米,砂糖	しょうゆ,酒,出汁	牛乳 ビスコ 牛乳 ポテト菓子	牛乳 ビスコ 牛乳 おっとっと
30	月	ご飯 春巻き 高野豆腐のふわふわ卵とじ チンゲン菜の豆乳味噌汁	国産具材の肉春巻き 高野豆腐,ちくわ,卵 油揚げ,みそ,豆乳	筍,干しいたけ,さやいんげん チンゲンサイ,玉葱,しめじ	米 油 砂糖,片栗粉	しょうゆ,みりん 出汁	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
お楽しみ 献立		ごはん チキンのごまから揚げ ごぼうサラダ 豆腐と小松菜のスープ あじさいゼリー	鶏肉 豆腐	しょうが ごぼう,人参,きゅうり 小松菜,玉葱	米 片栗粉,小麦粉,ごま,油 砂糖,すりごま,卵なしマヨネーズ 片栗粉,ごま油 あじさいゼリー	酒,しょうゆ しょうゆ 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。	