



令和7年 7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	コッペパン・牛乳 豆腐の肉みそグラタン 切り干しナポリタン パンプキンスープ	牛乳 豆腐、豚ひき肉、みそ、チーズ 無塩せきベーコン 牛乳	玉葱、グリーンピース、ねぎ 切干しだいこん、ピーマン、トマト かぼちゃ、玉葱	コッペパン 砂糖、 油、砂糖	みりん、しょうゆ ケチャップ、ソース コンソメ	牛乳 きな粉ウエハース お茶 ★フルーツヨーグルト和え	牛乳 きな粉ウエハース ほうじ茶 ヨーグルト、バナナ、黄キウイ、キウイ
2	水	パプリカのキーマカレー ヨーグルトサラダ ごま入り味付けいりこ	豚ひき肉、牛ひき肉 ヨーグルト ごま入り味付けいりこ【未満児なし】	玉葱、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、コーン キャベツ、みかん缶詰、きゅうり、レーズン	米、じゃがいも、油 卵なしマヨネース、砂糖	塩コショウ、カレーフレーク、ケチャップ	牛乳 アンパンマン幼児ビスケット 牛乳 ★ギョーザピザ	牛乳 アンパンマン幼児ビスケット 牛乳 餃子の皮、ケチャップ、ウインナ 玉葱、ピーマンチーズ
3	木	コッペパン・牛乳 ちくわの二色揚げ 春雨の和え物 レタスとトマトの玉子スープ	牛乳 ちくわ、あおのり ハム 卵	人参、きゅうり レタス、トマト	コッペパン 天ぷら粉、油 はるさめ、砂糖、ごま油、ごま 片栗粉、ごま油	カレー粉 しょうゆ、りんご酢 中華だし、塩コショウ	牛乳 ベビーせんべい お茶 ミルクパイン	牛乳 アンパンマンのベビーせんべい ほうじ茶 ミルクスイーツ、牛乳、パイン缶詰
4	金	ごはん 焼き魚 小松菜のナムル 豚汁 バナナ	さば 豚肉、みそ	宇陀産 小松菜、もやし、人参 大根、人参、ごぼう、ねぎ バナナ	米 ごま油、すりごま、砂糖 つきこんにゃく	酒 しょうゆ 酒、出汁	牛乳 白い風船 ヤクルト まあるいクラッカー	牛乳 白い風船 ヤクルト まあるいクラッカーミニ、5連
5	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 カルシウムせん 牛乳 ブリッツ	牛乳 カルシウムせん 牛乳 ブリッツ
7	月	鮭ちらし 星のコロッケ ぶっかけそうめん 七夕クレープ	鮭フレーク、きざみのり 錦糸卵	きゅうり 七夕献立 人参、オクラ、みかん缶詰	米、砂糖、ごま、油 プチ星のコロッケ、油 そうめん クレープ	りんご酢、塩、塩 めんつゆ	牛乳 ビスコ 牛乳 カルシウムせん	牛乳 ビスコ 牛乳 カルシウムせん
8	火	コッペパン・牛乳 お好み焼き 人参のパインサラダ 汁ビーフン	牛乳 豚肉、かつお節、あおのり、桜えび	キャベツ、ねぎ 人参、パイン缶詰、きゅうり もやし、しいたけ、人参、にら	コッペパン お好み焼き粉、油 オリーブ油、砂糖 ビーフン、ごま油、片栗粉	お好み焼きソース 塩コショウ、りんご酢 鶏ガラ、塩、酒	牛乳 たべっこBABY お茶 ★キラキラゼリー	牛乳 たべっこBABY ほうじ茶 ゼリー、星型杏仁豆腐、パイン缶詰
9	水	ごはん ふりかけ 豚肉とピーマンの細切り炒め 短冊あえ 茄子の味噌汁	牛乳 しそこんぶふりかけ 豚肉 ハム 油揚げ、みそ	しょうが、ピーマン、人参、筍 大根、きゅうり なす、玉葱、ねぎ	米 油、砂糖、油、片栗粉 卵なしマヨネース	しょうゆ、酒、オイスターソース しょうゆ 出汁	牛乳 ミニひじきあられ 牛乳 ★きな粉クリームサンド	牛乳 ミニひじきあられ 牛乳 食パン、きな粉、砂糖、豆乳
10	木	コッペパン・牛乳 白身魚のコーンマヨネース焼き ブロッコリーのじゃこサラダ 小松菜のコンソメスープ オレンジ	牛乳 白身魚、豆乳 しらす干し 無塩せきベーコン	玉葱、コーン ブロッコリー、人参、きゅうり 玉葱、エリンギ、小松菜 オレンジ	コッペパン 卵なしマヨネース オリーブ油、砂糖、すりごま	酒 りんご酢、しょうゆ 酒、コンソメ、しょうゆ	牛乳 水族館クッキー お茶 ★チーズいも餅	牛乳 元氣水族館のなかまたち ほうじ茶 じゃがいも、片栗粉 チーズ、バター
11	金	ごはん 豚肉のケチャップ炒め ひじきときゅうりのごまマヨサラ 豆腐と白菜のみそ汁	豚肉 ひじき、チーズ、ツナフレーク 豆腐、みそ	しょうが、玉葱、筍、人参、しいたけ、さやいんげん きゅうり 白菜、しめじ	米 油、片栗粉 砂糖、卵なしマヨネース、すりごま	塩コショウ、酒、ケチャップ、ソース、しょうゆ、みりん 出汁、しょうゆ 出汁	牛乳 ふわふわチップ 牛乳 おにぎりせんべい	牛乳 ふわふわチップジャガイモ 牛乳 おにぎりせんべい
12	土	ポークカレーライス 黄桃缶詰	豚肉	人参、玉葱、コーン、グリーンピース 黄桃缶詰	米、じゃがいも、油	カレーフレーク、ケチャップ	牛乳 ぱりんこ 牛乳 ポテト菓子	牛乳 ぱりんこ 牛乳 サッポロベジタブル
14	月	ロメインレタスとトマトの肉みそ丼 すまし汁 国産レモンのムース 牛乳	豚ひき肉、赤みそ 豆腐、かまぼこ、わかめ 牛乳	しいたけ、筍、玉葱、ピーマン、生姜、にんにく、ロメインレタス、トマト えのきたけ、ねぎ	米、砂糖、ごま油、はるさめ 国産レモンのムース	鶏ガラ、しょうゆ、酒 しょうゆ、みりん、出汁	牛乳 ミニどうぶつビスケット お茶 雪の宿	牛乳 ミニどうぶつビスケット ほうじ茶 雪の宿
15	火	パインパン・牛乳 タンドリーチキン ごぼうサラダ 白菜とえのきのスープ 紫とうもろこし	牛乳 鶏肉	ドライパイン 玉葱 ごぼう、人参、きゅうり、えだまめ 白菜、えのきたけ、赤パプリカ、トウモロコシ 大和ルージュ	コッペパン 卵なしマヨネース 砂糖、すりごま、卵なしマヨネース ごま油、片栗粉	塩コショウ、ケチャップ、カレー粉 しょうゆ 鶏ガラ、しょうゆ	牛乳 きな粉ウエハース お茶 ★フルーツヨーグルト和え	牛乳 きな粉ウエハース ほうじ茶 ヨーグルト、バナナ、パイン缶詰

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
	591	19.7	18.6	2.2

3歳満児	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
	491	17.0	16.8	1.8

日曜日	曜日	献立名	ざ い り ょ う				10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	3時のおやつ	
			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		献立名	ざいりょう
16	水	ごはん 白身魚のマッシュポテト焼き 冷しゃぶサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 甘夏みかん缶詰	白身魚 豚肉 豆腐,わかめ,みそ	きゅうり,大根,人参,コーン,ミニトマト しめじ,ねぎ 甘夏みかん缶詰	米 じゃが芋,卵なしマヨネーズ 砂糖,オリーブオイル	酒 酢,しょうゆ 出汁	牛乳 アンパンマン幼児ビスケット 牛乳 ★しらすミニピザ	牛乳 アンパンマン幼児ビスケット 牛乳 餃子の皮,卵なしマヨ しらす,ピーマンチーズ
17	木	コッペパン 大豆といりこの甘辛煮 コールスローサラダ ミネストローネ チーズ 牛乳	大豆,いりこ 無塩せきベーコン ピピピチーズ 牛乳	キャベツ,きゅうり,人参 にんにく,かぼちゃ,玉葱,人参,ズッキーニ,トマトピューレ	コッペパン 片栗粉,さつまいも,油,砂糖,ごま 笑顔ドレッシングイタリアン マカロニ,砂糖	しょうゆ,みりん ケチャップ,コンソメ	牛乳 ベビーせんべい お茶 ★ミルクピーチ	牛乳 アンパンマンのベビーせんべい ほうじ茶 ミルクスイーツ,牛乳,黄桃缶詰
18	金	ごはん のし鶏 ねばねば和え じゃが芋の味噌汁 ヨーグルト	鶏ひき肉,豆腐,ひじき,みそ,あおのり わかめ,かつお節 油揚げ,みそ 元氣ヨーグルト	しょうが,玉葱,人参 オクラ,えのきたけ,つるむらさき,キャベツ しめじ,ねぎ	米 砂糖,ごま じゃがいも	しょうゆ,酒 しょうゆ 出汁	牛乳 白い風船 牛乳 まあるいクラッカー	牛乳 白い風船 牛乳 まるいクラッカー
19	土	ふりかけご飯 五目うどん アレルギーなしゼリー	わかめご飯の素 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	しょうゆ,酒,みりん,塩,出汁	牛乳 カルシウムせん 牛乳 プリッツ	牛乳 カルシウムせん 牛乳 プリッツ
22	火	コッペパン スパゲティミートソース ニコニコポテト コーンスープ 牛乳	豚ひき肉,牛ひき肉 牛乳 牛乳	玉葱,人参,グリーンピース,トマト缶詰 コーンスープ,パセリ	コッペパン スパゲッティ,油,砂糖 スマイルポテト,油	塩コショウ,ソース,ケチャップ	牛乳 たべっこBABY お茶 ★フルーツインゼリー	牛乳 たべっこBABY ほうじ茶 ゼリー,キウイ,パイン缶詰
23	水	三色丼 さつま芋のオレンジ煮 大根と油揚げの味噌汁	鶏ひき肉,卵 油揚げ,みそ	しょうが,山ほうれん草 オレンジジュース 大根,玉葱,人参,ねぎ	米,砂糖,砂糖,油 さつまいも,砂糖,バター	しょうゆ,酒,塩,かつお・昆布だし,出汁 出汁	牛乳 ミニひじきあられ 牛乳 ★きな粉クリームサンド	牛乳 ミニひじきあられ4連 牛乳 食パン,きな粉,砂糖,豆乳
24	木	セルフウインナーサンド 豆腐チャンプル チンゲン菜のスープ 牛乳	ウインナー 豆腐,豚肉 牛乳	キャベツ 玉葱,筍,人参,にら チンゲンサイ,もやし,エリンギ	コッペパン ,油 ごま油,砂糖,片栗粉	塩コショウ,カレー粉 しょうゆ,中華だし コンソメ,塩	牛乳 水族館クッキー お茶 ★チーズいも餅	牛乳 元氣水族館のなかまたち ほうじ茶 じゃがいも,片栗粉,チーズ,バター
25	金	ごはん 白身魚のけんちん焼き 大根のそぼろあん そうめんの味噌汁 キウイ	白身魚,豆腐 鶏ひき肉,大豆 油揚げ,わかめ,みそ	ねぎ 大根,しょうが,人参,しょうが,玉葱,オクラ 玉葱,水菜 キウイ	米 卵なしマヨネーズ 油,砂糖,片栗粉 そうめん	酒 酒,しょうゆ,かつお・昆布だし 出汁	牛乳 ふわふわチップ 牛乳 おにぎりせんべい	牛乳 ふわふわチップジャガイモ 牛乳 おにぎりせんべい
26	土	みそすき丼 みかん缶詰	豚肉,豆腐,みそ	玉葱,人参,ごぼう,ねぎ,えのきたけ みかん缶詰	米,しらたき,麩,砂糖	酒,みりん,しょうゆ かつお・昆布だし	牛乳 ぱりんこ 牛乳 ポテト菓子	牛乳 ぱりんこ 牛乳 サッポロベジタブル
28	月	オムライス じゃこピーマン オクラとコーンのスープ マンゴー	ウインナー,薄焼卵 しらす干し	玉葱,人参,コーン ピーマン,赤パプリカ,黄パプリカ キャベツ,ヤングコーン,オクラ カットマンゴー	米,油 砂糖,ごま,油	塩コショウ,ケチャップ,ケチャップ しょうゆ,みりん しょうゆ,中華だし	牛乳 ミニどうぶつビスケット 牛乳 雪の宿	牛乳 ミニどうぶつビスケット 牛乳 雪の宿
29	火	コッペパン フィッシュフライ パンバンジー じゃが芋のポタージュ 牛乳	ししゃもフライ【以上児】 白身フライ【未満児】 鶏ささ身 牛乳 牛乳	きゅうり,大根,トマト 玉葱,パセリ	コッペパン 油,プラントタルタル ごま,ごま油,砂糖 じゃがいも,オリーブ油	しょうゆ,酢 ポタージュスープ	牛乳 きな粉ウエハース お茶 ★フルーツヨーグルト和え	牛乳 きな粉ウエハース ほうじ茶 ヨーグルト,バナナ,みかん缶詰
30	水	ごはん 鶏レバーのしぐれ煮 南瓜のそぼろ煮 昆布和えあえ 麩ときのこの味噌汁 メロン	鶏レバーのしぐれ煮【未満児なし】 鶏ひき肉,大豆 油揚げ,みそ	かぼちゃ,玉葱,人参,えだまめ,しょうが キャベツ,水菜,塩昆布 しめじ,えのきたけ,ねぎ メロン	米 油,砂糖,片栗粉 麩	酒,しょうゆ,みりん,かつお・昆布だし 出汁	牛乳 アンパンマン幼児ビスケット 牛乳 ギョーザピザ	牛乳 アンパンマン幼児ビスケット 牛乳 餃子の皮,ケチャップ ウインナー,トマト,ピーマン,チーズ
31	木	黒糖パン 鮭のチャンチャン焼き カリカリきゅうり もずくと玉子のスープ 牛乳	鮭,みそ 卵 牛乳	キャベツ,玉葱,人参,ピーマン きゅうり もずく,もやし,エリンギ	コッペパン ,黒砂糖 無塩バター 砂糖,ごま油 ごま	塩コショウ,みりん 酢,しょうゆ,鶏ガラ しょうゆ,中華だし	牛乳 ベビーせんべい お茶 ミルクストロベリー	牛乳 アンパンマンのベビーせんべい ほうじ茶 ミルクスイーツ,牛乳,みかん缶詰
お楽しみ献立		ごはん ヒレカツ 五目ひじき煮 もやしの味噌汁 さくらんぼゼリー	豚ヒレ肉 ひじき,油揚げ,ちくわ みそ	人参,さやいんげん,えだまめ もやし,玉葱,干しいたけ,玉葱,ねぎ	米 小麦粉,パン粉,油 こんにゃく おつゆふ カットゼリー	塩コショウ,ケチャップ,ソース しょうゆ,酒,みりん,かつお・昆布だし 出汁	※お楽しみ献立は園の行事に 合わせた日になります。	



【7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！

有機野菜のロメインレタス・トマトを使いひき肉で肉みそ丼が登場します。