



令和7年 8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 よ 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	金	ごはん 酢豚 小松菜ともやしのナムル 中華風コーンスープ	豚ロース肉 宇陀産有 無塩せきベーコン	しょうが,玉葱,筍,赤パプリカ,黄パプリカ,ピーマン,パイン缶 小松菜,もやし,人参 干しいたけ,玉葱,クリームコーン	米 片栗粉,油,砂糖,片栗粉 ごま油,すりごま,砂糖 片栗粉	しょうゆ,酒,りんご酢,しょうゆ,酒,ケチャップ 塩,しょうゆ しょうゆ,中華だし	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
2	土	豆腐豚丼 アレルギーなしゼリー	豚肉豆腐,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 アレルギーなしゼリー	ケチャップ,中華だし	牛乳 きなこおかき 牛乳 ホームパイ	牛乳 きなこおかきミニパック 牛乳 ホームパイ
4	月	夏野菜カレー じゃが芋のごまサラダ ヤクルト	豚肉 ヤクルト	玉葱,人参,かぼちゃ,オクラ,なす,トマト きゅうり,人参	米,油 じゃがいも,すりごま,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 マリービスケット 牛乳 あげせん	牛乳 マリービスケット 牛乳 アンパンマンあげせん
5	火	ごはん 鶏肉と白菜の旨煮 コーンシューマイ 豆腐としめじの味噌汁 オレンジ	鶏肉 豆腐,みそ	白菜,人参,ヤングコーン,干しいたけ,しょうが 安心素材コーン焼売 しめじ,玉葱,ねぎ オレンジ	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 かつぱえびせん 野菜と果実ジュース まあるいクラッカー	牛乳 1才からのかつぱえびせん 飲む野菜と果実ジュース まあるいクラッカーミニ,5連
6	水	さけゆかりご飯 ささみとなすのぶっかけそうめん ゆでとうもろこし	鮭フレーク ささみ,きざみのり	なす,トマト,オクラ	米,ごま そうめん,油 とうもろこし	ゆかり めんつゆ	牛乳 カルシウムせん 牛乳 ★アメリカンドック	牛乳 カルシウムせん 牛乳 ウインナー・ホットケーキmix,油,牛乳,ケチャップ
7	木	ごはん サバのケチャップからめ もやしときゅうりの昆布和え キャベツの味噌汁	さば みそ	しょうが もやし,きゅうり,人参,塩昆布 キャベツ,玉葱	米 片栗粉,油,砂糖	酒,ケチャップ,ソース かつお・昆布だし 出汁	牛乳 さやえんどう 牛乳 ★ミルクくずもち	牛乳 さやえんどうミニ 牛乳 牛乳,片栗粉,砂糖,きな粉,塩
8	金	もちご飯 なすの肉味噌炒め かみなり汁 キウイ	豚ひき肉,大豆,赤みそ 豆腐	コーン しょうが,にんにく,筍,玉葱,ピーマン,なす 干しいたけ,人参,大根,ごぼう,しょうが,ねぎ キウイ	米 油,砂糖,片栗粉,ごま油 ごま油	酒,塩 しょうゆ,みりん しょうゆ,出汁	牛乳 アンパンマンのベビーせんべい 牛乳 ビスコ	牛乳 アンパンマンのベビーせんべい 牛乳 ビスコ
9	土	豚野菜丼 マンゴー	豚肉	キャベツ,玉葱,人参,ねぎ カットマンゴー	米,砂糖	しょうゆ,酒,出汁	牛乳 ライスクリスピー 牛乳 ぱりんこ	牛乳 ライスクリスピー 牛乳 ぱりんこ
12	火	ごはん キャベツメンチカツ 豚バラ大根 コーンスープ みかん缶詰	国産キャベツメンチカツ 豚バラ肉 牛乳	だいこん,しょうが パセリ みかん缶詰	米 油 油,砂糖	ケチャップ しょうゆ,みりん,出汁 コーンスープ	牛乳 きな粉ウエハース 牛乳 まあるいクラッカー	牛乳 きな粉ウエハース 牛乳 まあるいクラッカーミニ,5連
13	水	キッズビビンバ きゅうりのカニカマ和え チンゲンと豆腐のスープ	合挽ミンチ,大豆 かに風味フレーク,わかめ 豆腐	しょうが,ほうれん草,コーン,人参 きゅうり チンゲンサイ,人参,生しいたけ	米,砂糖,ごま油,すりごま 砂糖 片栗粉	酒,しょうゆ,みりん,しょうゆ しょうゆ,酢 塩,中華だし	牛乳 花花せんべい 牛乳 ★ミルクパイン	牛乳 花花せんべい 牛乳 ミルクスイーツ,牛乳,パイン缶詰
14	木	しらすチャーハン フライドポテト ワンタンスープ いろいろゼリー	しらす干し,ちくわ 海鮮風ワンタン	玉葱,人参,コーン,えだまめ 筍,ブロッコリー	米,ごま油,油 フライドポテト,油 ごま アレルギーなしゼリー	鶏ガラ,しょうゆ 塩 しょうゆ,中華だし	牛乳 たべっこBABY 牛乳 雪の宿	牛乳 たべっこBABY 牛乳 雪の宿
15	金	ツナのトマトパスタ コーンとチーズのコロコロサラダ パイン缶詰	ツナフレーク チーズ	にんにく,玉葱,グリーンピース,トマト,トマトピューレ コーン,ブロッコリー パイン缶詰	スパゲッティ,オリーブ油,バター,砂糖 卵なしマヨネーズ	塩,コンソメ,ケチャップ	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
16	土	ふりかけご飯 五目きつねうどん いろいろゼリー	ふりかけ 油揚げ,かまぼこ	玉葱,わかめ,人参	米 うどん,砂糖,片栗粉 いろいろゼリー	しょうゆ,しょうゆ,酒,みりん,塩,出汁	牛乳 きなこおかき 牛乳 ホームパイ	牛乳 きなこおかきミニパック 牛乳 ホームパイ

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
	559	17.1	18.4	1.8		470	14.7	15.7	1.5

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
18	月	ポークカレーライス フルーツヨーグルト 【以上児】味付けいりこ	豚肉 ヨーグルト ごま入り味付けいりこ	人参,玉葱 ミックスフルーツ	米,じゃがいも,油 砂糖	カレーフレーク,ケチャップ	牛乳 マリービスケット 牛乳 あげせん	牛乳 マリービスケット 牛乳 アンパンマンあげせん
19	火	親子丼 ひじき五目煮 大根とあげの味噌汁	鶏肉,卵 ひじき,大豆 油揚げ,みそ	玉葱,さやいんげん 人参,干しいたけ,グリーンピース 大根,人参,ねぎ	米,砂糖 油,つきこんにゃく,砂糖	みりん,酒,しょうゆ,かつお・昆布だし しょうゆ,みりん,かつお・昆布だし 出汁	牛乳 かっぱえびせん 牛乳 ★ミルクピーチ	牛乳 1才からのかっぱえびせん 牛乳 ミルクスイーツ,牛乳,黄桃缶詰
20	水	ごはん 焼きそば イタリアンサラダ かき玉汁 ヨーグルト	豚肉 卵,豆腐 元気ヨーグルト	チンゲンサイ,人参,玉葱,ピーマン 大根,人参,ブロッコリー もやし,干しいたけ,ねぎ	米 やきそば,油 笑顔トレッシングイタリアン 片栗粉	塩コショウ,焼きそばソース しょうゆ,塩,出汁	牛乳 カルシウムせん 牛乳 ★アメリカンドック	牛乳 カルシウムせん 牛乳 ウインナー,ホットケーキmix 油,牛乳,ケチャップ
21	木	ごはん 白身魚の磯香揚げ 小松菜のしらす和え じゃが芋と厚揚げの味噌汁	白身魚,あおのり しらす干し 厚揚げ,みそ	宇陀産 小松菜,えのきたけ,人参 玉葱,水菜	有機米 天ぷら粉,油 じゃがいも	酒,かつお・昆布だし しょうゆ,かつお・昆布だし 出汁	牛乳 さやえんどう 牛乳 ★ミルクくずもち	牛乳 さやえんどうミ 牛乳 牛乳,片栗粉,砂糖,きな粉,砂糖,塩
22	金	ごはん 豚肉のマーマレード焼き じゃが芋のカレーソテー ブロッコリーのおかか和え わかめと豆腐の味噌汁	豚肉 チーズ,かつお節 わかめ,豆腐,かまぼこ,みそ	玉葱 ピーマン ブロッコリー,コーン ねぎ	米 マーマレード,油 じゃがいも,オリーブ油	しょうゆ コンソメ,カレー粉 しょうゆ 出汁	牛乳 アンパンマンのベビーせんべい 牛乳 ビスコ	牛乳 アンパンマンのベビーせんべい 牛乳 ビスコ
23	土	豚肉の甘辛あんかけ丼 バナナ	豚肉	玉葱,しょうが,えのきたけ,人参,さやいんげん バナナ	米,油,しらたき,砂糖,片栗粉	しょうゆ,みりん,かつお・昆布だし	牛乳 ライスクリスピー 牛乳 ぱりんこ	牛乳 ライスクリスピー 牛乳 ぱりんこ
25	月	ごはん 煮魚 かぼちゃと昆布の煮物 きゅうりと大根の中華和え 豆腐とわかめの味噌汁 パイン缶詰	【以上児】鰯・【未満児】白身魚 豆腐,わかめ,油揚げ,みそ	生姜 かぼちゃ,刻み昆布 きゅうり,大根 パイン缶詰	米 砂糖,片栗粉 砂糖 ごま,ごま油	しょうゆ,みりん,出汁 しょうゆ,かつお・昆布だし しょうゆ,鶏ガラ 出汁	牛乳 マリービスケット 牛乳 まあるいクラッカー	牛乳 マリービスケット 牛乳 まあるいクラッカーミニ,5連
26	火	ごはん チキンとごぼうの甘辛 コールスローサラダ 中華スープ すいか	鶏肉 	ごぼう キャベツ,きゅうり,人参 もやし,玉葱,干しいたけ, オクラ すいか	米 片栗粉,油,砂糖 卵なしマヨネーズ 片栗粉,ごま油	塩コショウ,しょうゆ,みりん,酒,かつお・昆布だし しょうゆ,中華だし	牛乳 きな粉ウエハース 牛乳 ★とろけるプリンアラモード	牛乳 きな粉ウエハース 牛乳 豆乳プリン,みかん缶詰,パイン缶詰
27	水	ごはん じゃが芋のなすミートグラタン 春雨のみかんサラダ コーンのふわふわスープ	豚ひき肉,チーズ ハム 卵	玉葱,人参,トマト缶詰, なす きゅうり,みかん缶詰 クリームコーン,トウモロコシ	米 じゃがいも,油 はるさめ,卵なしマヨネーズ 片栗粉	塩コショウ,ケチャップ,コンソメ コンソメ,塩	牛乳 花花せんべい 牛乳 ★ミルクストロベリー	牛乳 花花せんべい 牛乳 ミルクスイーツ,牛乳,みかん缶詰
28	木	鶏ひじきご飯 キャベツとツナのカレーソテー 南瓜の味噌汁 ぶどうゼリー	鶏肉,ひじき ツナフレーク みそ	人参,干しいたけ,えだまめ キャベツ,人参,しめじ かぼちゃ,玉葱,ねぎ	米,油,砂糖 油 カットゼリー(ぶどう)	しょうゆ,酒,みりん,かつお・昆布だし 塩コショウ,カレー粉 出汁	牛乳 たべっこBABY 牛乳 ★フルーツヨーグルト	牛乳 たべっこBABY 牛乳 ミックスフルーツ,ヨーグルト,砂糖
29	金	ごはん 揚げ餃子 冬瓜のあんかけ 豚汁 チーズ	ひじき餃子 豚肉,みそ チーズ	 とうがん,えのきたけ,みつば,しょうが 大根,人参,ごぼう,ねぎ	米 油 片栗粉 ごま油,こんにゃく	しょうゆ,みりん,酒,出汁 出汁	牛乳 アスパラガスビスケット 牛乳 バナナ	牛乳 アスパラガスビスケット 牛乳 バナナ
30	土	焼肉丼 アレルゲンなしゼリー	牛肉	玉葱,キャベツ,人参,白ねぎ	米,砂糖 アレルゲンなしゼリー	しょうゆ,みりん,酒	牛乳 きなこおかし 牛乳 ホームパイ	牛乳 きなこおかしミニパック 牛乳 ホームパイ
お楽しみ献立		ごはん チキンのから揚げ コールスローサラダ モロヘイヤのスープ バニラアイス	鶏肉 しらす干し 豆腐,かまぼこ スーパーカップ	しょうが キャベツ,人参 モロヘイヤ,玉葱,えのきたけ	米 片栗粉,小麦粉,油 卵なしマヨネーズ ごま油	酒,しょうゆ 鶏ガラ,しょうゆ	※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。

今月のお手伝い

黄色のとうもろこしの皮むきをします。
紫のとうもろこしの違いを感じてもらえたらと思います。



8月はお盆の月です。
精進料理は先祖を供養するために、肉や魚など動物の食材を使わない料理のことです。
献立にも登場です。



【8月のなかよし献立】は、夏休みなのでお休みです。
9月からリニューアルして登場します。
お楽しみに！

