



令和7年 9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	月	豚丼 コーンしゅうまい わかめと豆腐の味噌汁 サクッとこんぶ	豚肉 わかめ、豆腐、みそ 【以上児】サクッとこんぶ	玉葱、人参、さやいんげん、しょうが 安心素材コーン焼売 しめじ	米、しらたき、麩、砂糖	しょうゆ、みりん 出汁	牛乳 ウエハース 牛乳 レモンケーキ	牛乳 いちごウエハース 牛乳 レモンケーキ、【以上児】ウエハース
2	火	トマトのドライカレー 豆腐とわかめのサラダ バナナヨーグルト	豚ひき肉 豆腐、わかめ ヨーグルト	しょうが、にんにく、玉葱、トマト、人参、セロリ ピーマン、グリーンピース きゅうり、コーン、トマト バナナ	米、油 すりごま、笑顔ドレッシング減塩和風 砂糖	塩コショウ、ケチャップ カレーフレーク、カレー粉、コンソメ	牛乳 マリービスケット 牛乳 ★いちごゼリー	牛乳 マリービスケット 牛乳 ゼリーの素、黄桃缶詰、ホイップ
3	水	ごはん チンジャオロース コーンと枝豆のかき揚げ チキンスープ ヤクルト	豚肉 鶏肉 ヤクルト	しょうが、赤パプリカ、ピーマン コーン、えだまめ 玉葱、大根、しめじ、ブロッコリー	米 油、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉 天ぷら粉 油	しょうゆ、酒、しょうゆ、オイスターソース 塩 塩コショウ、コンソメ	牛乳 きな粉ウエハース 牛乳 ★しらすトースト	牛乳 きな粉ウエハース 牛乳 食パンしらす干し、卵なしマヨ、あおのり、チーズ
4	木	米粉パン アジのケチャップあん ひじきと小松菜のツナマヨ和え かき玉スープ 牛乳	アジ ひじき、ツナフレーク 卵、豆腐 牛乳	玉葱、ピーマン コーン、小松菜 えのきたけ、にら	コッペパン 味付、米粉 小麦粉、片栗粉、油、砂糖、片栗粉 すりごま、卵なしマヨネーズ	酒、ケチャップ、しょうゆ しょうゆ しょうゆ、鶏ガラ	牛乳 かっぱえびせん お茶 ★オレンジポンチ	牛乳 1才からのかっぱえびせん ほうじ茶 バナナ、みかん缶詰、黄桃缶詰 オレンジジュース、砂糖
5	金	ごはん チキンのパン粉焼き 春雨の和え物 じゃが芋とはんぺんの味噌汁 オレンジ	鶏もも、粉チーズ ハム プチはんぺん、みそ	パセリ 人参、きゅうり 玉葱、ねぎ オレンジ	米 卵なしマヨネーズ、パン粉、油 はるさめ、砂糖、ごま油、ごま じゃがいも	しょうゆ、酢 出汁	牛乳 サクサクボーロかぼちゃ ジュース まあるいクラッカー	牛乳 サクサクボーロかぼちゃ アップル&キャロットジュース まあるいクラッカー
6	土	キッズビビンバ みかん缶詰	合挽ミンチ	もやし、小松菜、人参 みかん缶詰	米、砂糖、ごま油、すりごま	みりん、しょうゆ、酒、しょうゆ	牛乳 ぱりんこ 牛乳 こつぶじゃがあられ	牛乳 ぱりんこ 牛乳 こつぶじゃがあられ
8	月	納豆かき揚げ丼 カミカミ和え そうめん汁 カットゼリー	納豆、しらす干し さきいか 油揚げ、わかめ	玉葱、えだまめ ブロッコリー、コーン、人参 ねぎ	米、さつまいも、天ぷら粉、油、砂糖 砂糖、ごま そうめん マンゴーゼリー	塩、しょうゆ、みりん、酒、かつお・こんぶだし しょうゆ、りんご酢、鶏ガラ しょうゆ、みりん、出汁	牛乳 アンパンマンのソフトせんべい 牛乳 ハーベスト	牛乳 アンパンマンのソフトせんべい 牛乳 ハーベスト
9	火	セルフウインナーサンド かぼちゃサラダ レタスとトマトの玉子スープ チーズ 牛乳	ウインナー 卵 ピピピチーズ 牛乳	キャベツ きゅうり、人参、レーズン、かぼちゃ レタス、トマト、玉葱	コッペパン 味付、油 卵なしマヨネーズ 片栗粉、ごま油	ケチャップ、塩コショウ、カレー粉 中華だし、塩コショウ	牛乳 マンナビスケット お茶 ★フルーツヨーグルト和え	牛乳 マンナビスケット ほうじ茶 ヨーグルト、バナナ、みかん缶詰
10	水	ごはん のりふりかけ なすの味噌炒め もやしのゴマドレ和え 白菜の豆乳スープ	鶏ひき肉、大豆、みそ ハム 無塩せきベーコン、豆乳	なす、玉葱、人参、しょうが もやし、ブロッコリー 白菜、玉葱、しめじ	米 油、砂糖 笑顔ドレッシング香りごま、ごま 油、片栗粉	すこやかふりかけのり みりん、しょうゆ コンソメ	牛乳 ふわふわチップ 人参味 牛乳 フルーツサンド	牛乳 ふわふわチップ 人参 牛乳 食パン、ホイップ、黄桃缶詰
11	木	コッペパン サーモンのポテトグラタン イタリアンサラダ かぼちゃスープ 牛乳	鮭、牛乳、パルメザンチーズ スキムミルク、牛乳 牛乳	コーン、山ほうれん草 大根、きゅうり、人参 かぼちゃ、玉葱、パセリ	コッペパン 味付 じゃが芋、卵なしマヨネーズ 笑顔ドレッシングイタリアン	コンソメ	牛乳 カルシウムせん お茶 ★ミルクデザート	牛乳 カルシウムせん ほうじ茶 ミルクデザート、牛乳、みかん缶詰
12	金	ごはん カレーうどん 白菜のごま和え キウイ	鶏肉、油揚げ	玉葱、人参、干しいたけ、ねぎ、カレーフレーク 白菜、きゅうり キウイ	米 うどん、油、砂糖、片栗粉 すりごま	かつおだし、しょうゆ、みりん、塩、酒 しょうゆ	牛乳 ひこうきビスケット 牛乳 ぱりんこ	牛乳 ひこうきビスケット 牛乳 ぱりんこ
13	土	マーボー丼 バナナ	合挽ミンチ、豆腐、みそ	玉葱、人参、生しいたけ、ねぎ、しょうが バナナ	米、油、ごま油、砂糖、片栗粉	ケチャップ、中華だし	牛乳 ねじねじあられ 牛乳 ミニ野菜スティック	牛乳 ねじねじあられ 牛乳 ミニ野菜スティック
16	火	コッペパン 野菜入り鶏つくね ひじきサラダ 冬瓜のスープ チーズ・牛乳	3種の野菜入り鶏つくね ひじき 鶏肉、かまぼこ ピピピチーズ、牛乳	キャベツ、人参、コーン とうがん、干しいたけ、玉葱、水菜、しょうが	コッペパン 味付 卵なしマヨネーズ、すりごま 片栗粉	しょうゆ しょうゆ、鶏ガラ	牛乳 マリービスケット お茶 ★いちごゼリー	牛乳 マリービスケット ほうじ茶 ゼリーの素、パイン缶詰、ホイップ

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	
17	水	鶏ひじきご飯 じゃが芋のそぼろ煮 大根の味噌汁 元気ヨーグルト	プチさつま揚げ、ひじき ツナフレーク 油揚げ、みそ 元気ヨーグルト	干しいたけ、さやいんげん、人参 グリーンピース、しょうが 大根、玉葱、ねぎ 宇陀産有機	米 じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	しょうゆ、酒、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 きな粉ウエハース 牛乳 ★フレンチトースト	牛乳 きな粉ウエハース 牛乳 食パン、卵、牛乳、スキム、砂糖、無塩バター
18	木	コッペパン いちごジャム ピーマンのミートグラタン スパゲティサラダ カレースープ 牛乳	豚ひき肉、大豆、チーズ 鶏肉 牛乳	ピーマン、玉葱、赤パプリカ、セロリ、にんにく、トマト缶、トマトピューレ きゅうり、コーン、人参 玉葱、キャベツ、パセリ なかよし献立	コッペパン 味付 いちごジャム 砂糖 スパゲッティ、卵なしマヨネーズ じゃがいも	塩コショウ、酒、ケチャップ、コンソメ 塩コショウ コンソメ、カレー粉	牛乳 かっぱえびせん お茶 ★オレンジポンチ	牛乳 1才からのかっぱえびせん ほうじ茶 バナナ、みかん缶詰、黄桃缶詰 オレンジジュース、砂糖
19	金	ごはん 白身魚のおろしかけ きゅうりのごま酢和え 里芋の味噌汁 冷凍パイ	白身魚 油揚げ、みそ	大根 きゅうり 人参 パイ 宇陀産有機	米 片栗粉、油 すりごま、砂糖 さといも	みりん、出汁、しょうゆ 酢、しょうゆ 出汁	牛乳 サクサクボーロかぼちゃ 牛乳 国産野菜のかりんとう	牛乳 サクサクボーロかぼちゃ 牛乳 国産野菜のかりんとう
20	土	ふりかけご飯 五目うどん アレルギーなしゼリー	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	ふりかけ しょうゆ、酒、みりん、塩、出汁	牛乳 ぱりんこ 牛乳 こつぶじゃがあられ	牛乳 ぱりんこ 牛乳 こつぶじゃがあられ
22	月	ハヤシライス ツナサラダ ジョア	牛肉、豚肉 ツナフレーク ジョア（プレーン）	人参、玉葱、グリーンピース、マッシュルーム きゅうり、キャベツ、コーン	米、じゃがいも、油 砂糖	ハヤシフレーク しょうゆ、りんご酢	牛乳 アンパンマンのソフトせんべい 牛乳 ハーベスト	牛乳 アンパンマンのソフトせんべい 牛乳 ハーベスト
24	水	ごはん 豚肉のしょうが焼き 白菜のしらす和え 麩となすの味噌汁	豚肉 しらす干し みそ	玉葱、しょうが、人参 きゅうり、白菜 なす、玉葱、ねぎ 宇陀産有機	有機米 油、砂糖 おつゆふ	酒、みりん、しょうゆ しょうゆ、かつお・昆布だし 出汁	牛乳 ふわふわチップ 人参味 牛乳 ★フルーツサンド	牛乳 ふわふわチップ 人参 牛乳 食パン、ホイップ、キウイ
25	木	コッペパン スパニッシュオムレツ ごぼうサラダ 野菜スープ 牛乳	卵、無塩せきベーコン、チーズ、牛乳 わかめ 牛乳	えだまめ、人参 ごぼう、きゅうり、コーン、人参 玉葱、キャベツ、ねぎ 宇陀産有機	コッペパン 味付 じゃがいも すりごま、卵なしマヨネーズ	塩コショウ、ケチャップ しょうゆ、出汁 しょうゆ、コンソメ	牛乳 カルシウムせん お茶 ★ミルクデザート	牛乳 カルシウムせん ほうじ茶 ミルクデザート、牛乳、みかん缶詰
26	金	お 弁 当 の 日					牛乳 ひこうきビスケット ジュース まあるいクラッカー	牛乳 ひこうきビスケット 野菜と果実（グレープ） まあるいクラッカー
27	土	豚玉丼 アレルギーなしゼリー	豚肉、卵、ちくわ	玉葱、人参、ねぎ	米、砂糖 アレルギーなしゼリー	しょうゆ、みりん、かつお・昆布だし	牛乳 ねじねじあられ 牛乳 ミニ野菜スティック	牛乳 ねじねじあられ 牛乳 ミニ野菜スティック
29	月	中華丼 チキンナゲット 豆腐と玉子のスープ	豚肉 チキンナゲット 豆腐、卵	白菜、玉葱、人参、筍、生しいたけ、しょうが 水菜	米、油、ごま油、片栗粉 油 片栗粉	中華だし、しょうゆ、酒 ケチャップ しょうゆ、中華だし	牛乳 ミレービスケット 牛乳 国産野菜のかりんとう	牛乳 ミレービスケット ノンフライ 牛乳 国産野菜のかりんとう
30	火	南瓜パン フィッシュフライ ひじきサラダ コンソメジュリアン 牛乳	【以上児】ししゃもフライ、【未満児】白身魚 ひじき 牛乳	西洋かぼちゃ キャベツ、人参 玉葱、人参、えのきたけ、水菜	コッペパン 味付 天ぷら粉、油、プラントタルタル 和風ドレッシング、すりごま	コンソメ、塩コショウ	牛乳 キラキラコーン お茶 ★五平餅	牛乳 Ca、鉄キラキラコーンのおほしさま ほうじ茶 米、片栗粉、すりごま、赤みそ しょうゆ、みりん、砂糖
お楽しみ献立		ごはん 煮込みハンバーグ フライドポテト コールスローサラダ ABCスープ ゼリーポンチ	肉団子 無塩せきベーコン	しめじ、玉葱、トマト、ブロッコリー キャベツ、きゅうり、人参 人参、玉葱、チンゲンサイ フルーツ缶詰	米 油、砂糖 フライドポテト、油 笑顔ドレッシングイタリアン ABCマカロニ	コンソメ、デミソース、ケチャップ、ソース、酒 塩 コンソメ、しょうゆ、塩コショウ カットゼリー	※ 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。

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
	571	18.5	18.9	2.1

3歳満児	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
	488	15.7	17.2	1.7



【9月の なかよし献立 】は、ピーマンマンのピーマンです。
お楽しみに！