



## 4がつのこんだてひょう

えいようぞ	くぶん	
	しょくじせっしゅきじゅん	きゅうおえいようりょう
ねつりょう (kcal)	425	410
たんぱくしつ (g)	14~21	18
しぼう (g)	9~14	14
かるしうむ (mg)	192	169

ひ	ようび	にゅうようじ		しょうざいりょう 3しょく しょひんひょう		
		のみものしゅしよく	ちゅうしょく	あか <ち・にく・ほね・はのもと>	き <ちからやたいおんのもと>	みどり <からだのちようしをととのえる>
8	げつ		たけのごはん ぶたにくのさっぱりに/とうふのすましじる	あぶらあげ・ぶたにく・とうふ・わかめ・ぎゅうにゅう	こめ	たけのこ・にんじん・たまねぎ・こんにやく・さやいんげん・にんにく・しょうが・だいこん・ねぎ
9	か		とりのていやき/しおこんぶあえ ふとたまねぎのみそじる	とりにく・しおこんぶ・みそ・ぎゅうにゅう	こめ・さとう・ふ	きゃべつ・たまねぎ・にんじん・しめじ・ねぎ
10	すい	にゅうえんしきのため、きゅうしょくはありません				
11	もく		こうやとうふのうまに びーふんさらだ	こうやとうふ・とりにく・ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも・さとう・あぶら・びーふん・ごま・ごまあぶら	こんにやく・にんじん・さやいんげん・きゃべつ・こーん
12	きん		みーとすばげていー はむときゃべつのさらだ	ぶたみんち・はむ・わかめ・ぎゅうにゅう	ろーるぼん・すばげてい・あぶら・さとう・ごま	たまねぎ・にんじん・ぐりんぴーす・にんにく・きゃべつ・きゅうり
15	げつ		ごはん(すくなめ)/しょうゆらーめん わかめときゃべつのさらだ	ぶたにく・わかめ・ぎゅうにゅう	こめ・ちゅうかさぼ・ごま・あぶら・さとう	たまねぎ・もやし・にんじん・ねぎ・きゃべつ
16	か		ちくわのいそべあげ ぶろっこりーのさらだ/じゃがいものみそじる	ちくわ・あおのり・みそ・ぎゅうにゅう	こめ・こむぎこ・あぶら・さとう・じゃがいも	ぶろっこりー・とうもろこし・たまねぎ・にんじん・ねぎ・れもんかじゅう
17	すい		はっぴーかれーらいす きゃべつのあまずあえ/おれんじ	ぶたにく・ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも・あぶら・こむぎこ・ばたー・さとう	たまねぎ・にんじん・ぐりんぴーす・にんにく・きゃべつ・きゅうり・おれんじ
18	もく		ぶたどん ぼてとさらだ/おれんじ	ぶたにく・ぎゅうにゅう	こめ・あぶら・さとう・じゃがいも	たまねぎ・いとこんにやく・にんじん・ねぎ・しょうが・きゅうり・おれんじ
19	きん		とりのこうみやき/あおのりぼてと つなときゃべつのさらだ	とりにく・あおのり・つな・ぎゅうにゅう	ろーるぼん・かたくりこ・あぶら・じゃがいも・さとう	にんにく・しょうが・きゃべつ
22	げつ		こぎつねずし さわにわん/おれんじ	あぶらあげ・ぶたにく・ぎゅうにゅう	こめ・さとう・あぶら	しょうが・にんじん・さやいんげん・だいこん・ごぼう・えのき・ねぎ・おれんじ
23	か		ちくぜんに きゅうりともやしのすのもの	とりにく・あつあげ・しらすぼし・わかめ・ぎゅうにゅう	こめ・あぶら・さとう	れんこん・ごぼう・こんにやく・にんじん・さやいんげん・きゅうり・もやし
24	すい		ほーくびーんず わかめとこーんのさらだ	だいたず・ぶたにく・わかめ・ぎゅうにゅう	こくとうろーるぼん・じゃがいも・さとう・あぶら	たまねぎ・にんじん・ばせり・きゃべつ・こーん
25	もく		さかなのむにえる きゃべつとりんごのさらだ/ぼてとすーぶ	さわら・ペーこん・ぎゅうにゅう	こめ・こむぎこ・ばたー・ごま・あぶら・じゃがいも	きゃべつ・りんご・れーずん・たまねぎ・にんじん・ばせり
26	きん		さくららいす/ぼてとさらだ とりのからあげ/ゆでえんどう わかたけじる/おれんじ	さけ・ぎょにくそーせーじ・とりにく・わかめ	こめ・じゃがいも・えっくけあまよねーず・こむぎこ・かたくりこ・あぶら	ぐりんぴーす・きゅうり・にんじん・すなつぶえんどう・たけのこ・おれんじ
30	か		とりにくのぼんぼんじーやき こふきいも/はるさめとちんげんさいのすーぶ	とりにく・ぶたにく・ぎゅうにゅう	こめ・ごま・ごまあぶら・さとう・じゃがいも・はるさめ	しょうが・ちんげんさい・たまねぎ・にんじん・しめじ

2024年度 三原市立本郷幼稚園

食材購入・天候の都合などにより、献立や材料が変更になる場合もあります。予めご了承ください。

ごしんきゅう・ごにゅうえん おめでとございます。

4・5さいじは、8にちからきゅうしょくがはじまります。

3さいじは、17にちからきゅうしょくがはじまります。