



4がつのこんだてひょう



えいようぞ	くぶん		きゅうよえいようりょう	
	にゅうじ	ようじ	にゅうじ	ようじ
ねつりょう (kcal)	475	585	516	556
たんぱくしつ (g)	16~24	19~33	19.6	21.6
しほう (g)	11~16	13~22	16.7	17.5
かるしうむ (mg)	225	267	228	213

にゅうじ: 10じおやつ・ちゅうしよく (しゅしよく+ふくしよく)・3じおやつ
 ようじ: ちゅうしよく (しゅしよく+ふくしよく)・3じおやつ

ひ	ようび	にゅうようじ		しょうざいりょう 3しよく しょひんひょう			にゅうじ	にゅうようじ
		のみものしゅしよく	ちゅうしよく	あか	き	みどり		
2	か		とりのあっさいに ごもくすーぶ/はくさいのおかかあえ	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>	10じ おやつ くらっかー	3じのおやつ ほっとけーき りんご
3	すい		ぶたにくとばいのけちやぶい ためきやべつとじゃがいものすーぶ	あか ぎゅうにゅう・ぶたにく・べーこん・よーぐ ると	き ろーるばん・あられ・あぶら・かたくりこ・じゃがいも・ さとう・びすけつと	みどり たまねぎ・にんにく・にんじん・もやし・しめ じ・ねぎ・はくさい・りんご	10じ おやつ あられ	3じのおやつ ふる一つよーぐと びすけつと
4	もく		かれーにくじゃが もやしのあまずあえ/ばなな	あか ぎゅうにゅう・ぶたにく・あつあげ・か まぼこ	き こめ・せんべい・じゃがいも・さとう・ろーるば ん	みどり たまねぎ・にんじん・いんげん・もやし・ばな な・りんご・れもん・おれんじ	10じ おやつ せんべい	3じのおやつ にんじんじゃむさんと おれんじ
5	きん		とりのくーむに こーるすろー	あか ぎゅうにゅう・とりにく・ろーすはむ・かん てん	き ろーるばん・おかき・じゃがいも・あぶら・こむぎこ ・ばたー・さとう・くらっかー	みどり たまねぎ・にんじん・しめじ・さやいんげん・きや べつ・こーん・れもんかじゅう・ぶどうじゅーす	10じ おやつ くっきー	3じのおやつ ぶどうぜいー くらっかー
6	と		しっぽくうどん きゅうりのかりこいづけ/ばなな	あか ぎゅうにゅう・とりにく・あぶらあげ	き うどん・おかき・さとう	みどり だいこん・ごぼう・にんじん・ほししいたけ・ ねぎ・きゅうり・れもん・ばなな	10じ おやつ あられ	3じのおやつ
8	げつ		たけのこごはん ぶたにくのさっぱりに/とうふのすましじる	あか ぎゅうにゅう・あぶらあげ・ぶたにく・ とうふ・わかめ	き こめ・くらっかー・しよくばん・ばたー・さとう	みどり 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・おれんじ	10じ おやつ せんべい	3じのおやつ しゅがーとーすと おれんじ
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	あか ぎゅうにゅう・とりにく・しおこんぶ・ みそ・たまご	き こめ・くらっかー・さとう・ふ・こむぎこ・さ とう・あぶら	みどり きやべつ・たまねぎ・にんじん・しめじ・ねぎ・ みかんかん・きういふる一つ	10じ おやつ くらっかー	3じのおやつ むしぼん きうい
10	すい		しろみさかなのふらい/ほいるきやべつ まかろにすーぶ	あか ぎゅうにゅう・ほき	き ろーるばん・あられ・こむぎこ・ばんこ・あぶら・ まかろに・くらっかー	みどり きやべつ・たまねぎ・にんじん・えのき・ばせ り・りんご・ももかん・みかんかん・ばなな	10じ おやつ あられ	3じのおやつ ふる一つぼんち くらっかー
11	もく		こうやどうふのうまに びーふんさらだ	あか ぎゅうにゅう・こうやどうふ・とりに く	き こめ・せんべい・じゃがいも・さとう・あぶら・ びーふん・ごま・ごまあぶら・こめこ	みどり こんにやく・にんじん・さやいんげん・きやべ つ・こーん・にんじんじゅーす・かぼちゃ・お れんじ	10じ おやつ せんべい	3じのおやつ そふとくっきー おれんじ
12	きん		みーとすばげていー はむときやべつのさらだ	あか ぎゅうにゅう・ぶたみんち・はむ・わか め・かんでん	き ろーるばん・せんべい・すばげてい・あぶら・さ とう・ごま・びすけつと	みどり たまねぎ・にんじん・ぐりんびーす・にんに く・きやべつ・きゅうり・みかんかん・みかん じゅーす	10じ おやつ くっきー	3じのおやつ みかんぜいー びすけつと
13	と		ふるこぎどん はるさめすーぶ/おれんじ	あか ぎゅうにゅう・ぶたにく・あかみそ・わ かめ	き こめ・あられ・ごまあぶら・あぶら・さとう・か たくりこ・ごま・はるさめ	みどり にんにく・たまねぎ・にんじん・にら・たま ねぎ・おれんじ	10じ おやつ あられ	3じのおやつ
15	げつ		はっぴーかれーらいす きやべつのあまずあえ/ばなな	あか ぎゅうにゅう・ぶたにく・わかめ	き こめ・せんべい・じゃがいも・あぶら・こむぎこ ・ばたー・さとう・そうめん	みどり たまねぎ・にんじん・ぐりんびーす・にんに く・きやべつ・きゅうり・ばなな・ねぎ・りんご	10じ おやつ せんべい	3じのおやつ にゅうめん りんご
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	あか ぎゅうにゅう・ちくわ・あおりのみ そ・ういんなー	き こめ・くらっかー・こむぎこ・あぶら・さ とう・じゃがいも	みどり ぶろっこりー・とうもろこし・れもんかじ ゅう・たまねぎ・にんじん・ねぎ・おれんじ	10じ おやつ くらっかー	3じのおやつ ちゃーはん おれんじ
17	すい		ごはん(すくなめ)/しょうゆらーめん わかめときやべつのさらだ	あか ぎゅうにゅう・ぶたにく・わかめ・か るびす・かんでん	き こめ・あられ・ちゅうかさば・ごま・あぶら・さ とう・くっきー	みどり たまねぎ・もやし・にんじん・ねぎ・きやべ つ	10じ おやつ あられ	3じのおやつ ほわいとぜいー くっきー
18	もく		ぶたどん ぼてとさらだ/おれんじ	あか ぎゅうにゅう・ぶたにく・よーぐと	き こめ・せんべい・あぶら・さとう・じゃがいも・あ ぶら・びすけつと	みどり 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・ももかん・み かんかん	10じ おやつ せんべい	3じのおやつ ふる一つよーぐと おれんじ
19	きん		とりのこうみやき/あおりのぼてと つなときやべつのさらだ	あか ぎゅうにゅう・とりにく・あおりのつ な・かんでん	き ろーるばん・くっきー・かたくりこ・あぶら・ じゃがいも・さとう・くらっかー	みどり にんにく・しょうが・きやべつ・ぶどうじゅ ーす	10じ おやつ くっきー	3じのおやつ ぶどうぜいー くらっかー
20	と		ちきんらいす すばげていーさらだ/ばなな	あか ぎゅうにゅう・とりにく・ぎょにく そーせーじ	き こめ・あられ・あぶら・すばげてい・えっぐけあ まよねーず	みどり たまねぎ・にんじん・ぐりんびーす・きやべ つ・きゅうり・こーん・ばなな	10じ おやつ あられ	3じのおやつ
22	げつ		こぎつねずし さわにわん/ばなな	あか ぎゅうにゅう・あぶらあげ・ぶたみん ち・ぶたにく	き こめ・さとう・せんべい・あぶら・さとう・ほ っとけーきみつくす	みどり 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・ばなな・おれん じ	10じ おやつ せんべい	3じのおやつ ほっとけーき おれんじ
23	か		ちくぜんに きゅうりともやしのすのもの	あか ぎゅうにゅう・とりにく・あつあげ・し らすばし・わかめ	き こめ・くらっかー・あぶら・さとう・こーん ふれーく	みどり 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・ばなな	10じ おやつ くらっかー	3じのおやつ ばななぐらーら
24	すい		ほーくびーんず わかめとこーんのさらだ	あか ぎゅうにゅう・だいず・ぶたにく・わか め・かんでん	き ろーるばん・あられ・じゃがいも・さとう・あ ぶら・おかき	みどり たまねぎ・にんじん・ばせり・きやべつ・こ ーん・ももかん・りんごじゅーす	10じ おやつ あられ	3じのおやつ りんごぜいー おかき
25	もく		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	あか ぎゅうにゅう・さけ・ぎょにく・そ ーせーじ・とりにく・わかめ	き くらっかー・こめ・じゃがいも・えっぐけあ まよねーず・こむぎこ・かたくりこ・あぶら・ほ っとけーきみつくす・こしあん・さとう	みどり ぐりんびーす・きゅうり・にんじん・すなつ ぶえんどう・たけのこ・おれんじ・よもぎ・き ういふる一つ	10じ おやつ くらっかー	3じのおやつ よもぎまんじゅう こーるでんきうい
26	きん		とりにくのまーまれーどやき まかろにさらだ/ういんなーときやべつのさらだ	あか ぎゅうにゅう・とりにく・ういんな ー	き ろーるばん・くっきー・まーまれーど・ま かろに・えっぐけあまよねーず・びすけつと	みどり きゅうり・とうもろこし・きやべつ・もやし ・にんじん・ばせり・ばなな・ももかん・み かんかん	10じ おやつ くっきー	3じのおやつ ふる一つぼんち びすけつと
27	と		じゃーじゃーめん ぐりーんさらだ/ばなな	あか ぎゅうにゅう・ぶたみんち・あかみ そ	き ちゅうかさば・あられ・あぶら・ごまあぶら・か たくりこ・ごま・さとう	みどり しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ ねぎ・きやべつ・きゅうり・ぶろっこりー・ば なな	10じ おやつ あられ	3じのおやつ
30	か		とりにくのぼんぼんじーやき こぶきいも/はるさめとちんげんさいのすーぶ	あか ぎゅうにゅう・とりにく・ぶたにく	き こめ・くらっかー・ごま・ごまあぶら・さ とう・じゃがいも・はるさめ	みどり しょうが・ちんげんさい・たまねぎ・にん じん・しめじ・おれんじ	10じ おやつ くらっかー	3じのおやつ ゆかりおにぎり おれんじ

2024年度 三原市立田野浦幼稚園

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。