



5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	きゅうよえいようりょう
ねつりょう(kcal)	425	407
たんぱくしつ(g)	14~21	18
しぼう(g)	9~14	14
かるしうむ(mg)	192	189

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 <からだのちょうしをととのえる>
1	すい		ほいこうろう はるさめすーぷ	ぶたにく・あかみそ・とりにく・ぎゅうにゅう	こめ・あぶら・さとう・はるさめ・ごまあぶら	しょうが・にんにく・きゃべつ・たまねぎ・にんじん・びーまん・にら
2	もく	えんぞくのため、きゅうしょくはありません				
7	か		とんどろけし もずくすーぷ <small>とつりのきょうどりょうり</small>	とりみんち・とうふ・あぶらあげ・ぶたにく・もずく・ぎゅうにゅう	こめ・あぶら・さとう	にんじん・ごぼう・すなっぶえんどう・たまねぎ・えのき・ねぎ
8	すい		ちいこんかん きゃべつのみるくすーぷ <small>あめりかのりょうり</small>	だいずみずに・ぶたみんち・ペーこん・ぎゅうにゅう	こくとうろーるばん・あぶら	たまねぎ・にんじん・にんにく・ぼせり・きゃべつ・こーん・くりーむこーん
9	もく		さかなのれもんふうみ/ゆですなっぶえんどう じゃがいもとたまねぎのみそしる	ほき・みそ・ぎゅうにゅう	こめ・かたくりこ・あぶら・さとう・じゃがいも	れもんかじゅう・すなっぶえんどう・たまねぎ・にんじん・ねぎ
10	きん		てごねはんぱーぐ はむまいね	あいびきみんち・ろーすはむ・ぎゅうにゅう	ろーるばん・ばんこ・さとう・あぶら	たまねぎ・ぶろっこりー・きゃべつ・きゅうり・にんじん・れもんかじゅう
13	けつ		ごぼうとまめのきーまかれー ふるーつよーぐると	ぶたみんち・だいずみずに・よーぐると・ぎゅうにゅう	こめ・あぶら・さとう	ごぼう・たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・とまとみずに・みかんかん・ぼなな・ももかん
14	か		はっぼうさい びーふんすーぷ	ぶたにく・えび・とりにく・わかめ・ぎゅうにゅう	こめ・かたくりこ・びーふん・ごまあぶら	きゃべつ・たまねぎ・にんじん・びーまん・しょうが・ねぎ
15	すい		ゆかりごはん/かしわうどん つなときゃべつのはらだ	とりにく・ちくわ・つな・わかめ・ぎゅうにゅう	こめ・うどん・さとう・ごま・あぶら	たまねぎ・ねぎ・きゃべつ・にんじん
16	もく		じゃがいものそばろに ごまじゃこさらだ	とりみんち・しらすぼし・ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも・あぶら・さとう・ごまあぶら・ごま	たまねぎ・いとこんにやく・にんじん・さやいんげん・きゃべつ・こーん
17	きん		ふらんくふると/ほいるきゃべつ とにくとじゃがいものすーぷ	ういんなー・とりにく・ぎゅうにゅう	ろーるばん・さとう・じゃがいも・あぶら	きゃべつ・たまねぎ・にんじん・ぼせり・にんにく
20	けつ		さかなのあまずかけ あいしょうじる	あかうお・ぶたにく・ぎゅうにゅう・しらみそ	こめ・かたくりこ・あぶら・さとう・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・ねぎ・こんにやく
21	か		まめごはん/こうやどうふのたまごとし あすばらがすのさらだ	こうやどうふ・とりにく・たまご・ぎゅうにゅう	こめ・さとう・あぶら	ぐりんびーす・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・あすばらがす・きゃべつ・きゅうり・こーん
22	すい		ひじきのごまねーずあえ まかろにすーぷ	ひじき・とりにく・ぶたにく・ぎゅうにゅう	こくとうろーるばん・ごま・えっくげあまよねーず・まかろに・じゃがいも・さとう	きゃべつ・さやいんげん・たまねぎ・にんじん・にんにく・せろり・ぼせり
23	もく		あつあげのみそに ちんげんさいのおかかあえ	あつあげ・ぶたにく・みそ・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん・こんにやく・さやいんげん・ちんげんさい
24	きん		さつきごはん とうふとたまねぎのすましじる/おれんじ	えび・あぶらあげ・とうふ・わかめ・ぎゅうにゅう	こめ・さとう・ごま	さやいんげん・にんじん・ほししいたけ・たまねぎ・ねぎ・おれんじ
27	けつ		まーぼーどうふ もやしとこまつなのなむる	とうふ・ぶたみんち・あかみそ・ぎゅうにゅう	こめ・あぶら・さとう・ごまあぶら・かたくりこ・ごま	たまねぎ・ねぎ・しょうが・にんにく・もやし・こまつな・にんじん
28	か		さかなのあんぐれーず/ほいるきゃべつ にらたますーぷ	あじ・あおりのり・たまご・ぎゅうにゅう	こめ・かたくりこ・あぶら・さとう・ばんこ	きゃべつ・たまねぎ・にんじん・にら・しめじ
29	すい		ごはん/ちゃんぽんめん けんこうさらだ	ぶたにく・えび・ひじき・ぎゅうにゅう	こくとうろーるばん・ちゅうかさぼ・ごまあぶら・かたくりこ・さとう・ごま	きゃべつ・もやし・たまねぎ・にんじん・ねぎ・きゅうり・こーん
30	もく		ぶたにくとやさいのおいすたーいため はるさめのすのもの	ぶたにく・ぎゅうにゅう	こめ・あぶら・さとう・かたくりこ・はるさめ	きゃべつ・たまねぎ・にんじん・しょうが・きゅうり・こーん
31	きん		こいのほいさんと ぶたにくのおにえる とまとさらだ/こーんすーぷ	ちーず・ぎょにくそーせーじ・ぶたにく・ぎゅうにゅう	ばんこ・むぎこ・ばんこ・あぶら・ばたー	きゅうり・きういふるーつ・きゃべつ・とまと・ばいんかん・たまねぎ・ぼせり・くりーむこーん・こーん

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。

7にち とんどろけしのとんどろけとは、かみなりのことをいい、とうふをいったおとがかみなりのおとににていることからついたそうです。

28にち あんぐれーずとは、ふらんすりょうりでいざりすふうのりょうりにつかうことばです。あげたさかなにそーすをからめて、いったばんこをまぶしたりょうりです。