



5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	498	539
たんぱくしつ (g)	16~24	19~33	19.5	21.8
しほう (g)	11~16	13~22	17.2	18.5
かるしうむ (mg)	225	267	227	220

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		しろうざいりょう 3しよく しよひんひょう			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		
1	すい		じゃーまんぼてど みねすとろーね	ぎゅうにゅう・ペーこん・とりにく・だ いずみず・かるびす・かんでん	ろーるばん・あられ・じゃがいも・あぶら・まか ろに・さとう・くつきー	たまねぎ・ばせり・にんじん・とまとみず・に せろり・にんにく		ほわいとぜー くつきー
2	もく		ほいこうろう はるさめすーぶ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・あかみそ・と りにく	こめ・せんべい・あぶら・さとう・はるさめ・ごま あぶら・こむぎこ・ばたー・ごま	しょうが・にんにく・きゃべつ・びーまん・た まねぎ・にんじん・にら・きういふる一つ		せさみくつきー きうい
7	か		どんどろけめし もずくすーぶ	ぎゅうにゅう・とりみんち・とうふ・あ ぶらあげ・ぶたにく・もずく・たまご	こめ・くらっかー・あぶら・さとう・あぶら・むえ んばたー・こむぎこ	ごぼう・すなつぷえんどう・たまねぎ・えの き・にんじん・ねぎ・れもん・おれんじ		れもんけーき おれんじ
8	すい		ちりこんかん きゃべつのみるくすーぶ	ぎゅうにゅう・だいずみず・ぶたみ んち・ペーこん・かんでん	ろーるばん・あられ・あぶら・さとう・びすけっ と	にんにく・ばせり・きゃべつ・たまねぎ・にん じん・こーん・くりーむこーん・ぶどうじゅー す		ぶどうぜー びすけつと
9	もく		さかなのれもんふうみ/ゆですなつぷえんどう じゃがいもたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう・ほき・みそ・わかめ	こめ・せんべい・かたくりこ・あぶら・さとう・ じゃがいも	れもんかじゅう・すなつぷえんどう・たまね ぎ・にんじん・ねぎ・きういふる一つ		わかめおにぎ きうい
10	きん		てごねはんばーぐ はむまいね	ぎゅうにゅう・あいびきみんち・ろー すはむ	ろーるばん・くつきー・ばんこ・さとう・あぶら・ くらっかー	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・ばなな・みか んかん・ばいんかん		ふる一つあえ くらっかー
11	と		わふうスパゲティー きゃべつゆかりあえ/ばなな	ぎゅうにゅう・しらすぼし・ぶたにく・ かつおぶし・きざみのり	すばげてい・あられ・あぶら	たまねぎ・にんじん・あすばらがす・しめじ・ にんにく・きゃべつ・ばなな		あられ
13	げつ		ごぼうとまめのきーまかれー ふる一つよーぐると	ぎゅうにゅう・ぶたみんち・だいずみ ず・よーぐると・とうにゅう	こめ・せんべい・あぶら・さとう・こめこ・かた くりこ	ごぼう・たまねぎ・にんじん・しょうが・にん にく・とまとみず・みかんかん・ばなな・も もかん・かぼちゃ・きういふる一つ		かぼちゃほーろ きうい
14	か		はっほうさい びーふんすーぶ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・えび・とりに く・わかめ	こめ・くらっかー・かたくりこ・びーふん・ごま あぶら・ほっけーきみつくす・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・ごぼう・ばなな		くいしんほう ばなな
15	すい		ゆかりごはん/かしわうどん つなときゃべつさらだ	ぎゅうにゅう・とりにく・ちくわつ な・わかめ・きなこ	こめ・あられ・うどん・さとう・ごま・あぶら・ま かろに	たまねぎ・ねぎ・きゃべつ・にんじん・おれん じ		まかろにきなこ おれんじ
16	もく		じゃがいものそぼろに ごまじゃこさらだ	ぎゅうにゅう・とりみんち・しらすぼ し・かつおぶし	こめ・せんべい・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・きういふる一つ		おかかおにぎ きうい
17	きん		ふらんくふると/ほいるきゃべつ とりにくとじゃがいものすーぶ	ぎゅうにゅう・ういんなー・とりにく・ ちーず	ろーるばん・くつきー・さとう・じゃがいも・あ ぶら	きゃべつ・たまねぎ・にんじん・ばせり・にん にく・そらまめ・ばなな		そらまめ/ちーず ばなな
18	と		すきやきどん もやしなむる	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・とうふ	こめ・あられ・さとう・あぶら・ごま・ごまあぶら	たまねぎ・ほししいたけ・いとこんにやく・ しょうが・もやし・にんじん・きゅうり		あられ
20	げつ		さかなのあまずかけ あいしょうじる	ぎゅうにゅう・あかうお・ぶたにく・し ろみそ・ペーこん	こめ・せんべい・かたくりこ・あぶら・さとう・ じゃがいも・すばげてい	たまねぎ・ねぎ・にんじん・こんにやく・ねぎ・ びーまん・おれんじ		なほりたん おれんじ
21	か		まめごはん/こうやとうふのたまごとし あすばらがすのさらだ	ぎゅうにゅう・こうやとうふ・とりに く・たまご・ぎょにくそーせーじ	こめ・くらっかー・さとう・あぶら・ほっけー きみつくす	ぐりんぴーす・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・きういふる一つ		あめいかんどっく きうい
22	すい		ひじきのごまねーずあえ まかろにすーぶ	ぎゅうにゅう・ひじき・とりにく・ぶた にく・かんでん	ろーるばん・あられ・ごま・えつぐけあまよ ねーず・まかろに・じゃがいも・さとう・びすけつと	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・ばせり・ももかん・りん ごじゅーす		りんごぜー びすけつと
23	もく		あつあげのみそに ちんげんさいのおかかあえ	ぎゅうにゅう・あつあげ・ぶたにく・み そ・かつおぶし・きなこ	こめ・せんべい・あぶら・さとう・ふ・むえんば たー	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・ばなな		おふのらすく ばなな
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	ぎゅうにゅう・えび・あぶらあげ・とう ふ・わかめ	こめ・さとう・くつきー・ごま・しよくばん・いち ごじゃむ	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・ばなな		じゃむさんど ばなな
25	と		やきそば きゅうりのかりこいづけ/おれんじ	ぎゅうにゅう・ぎょにくそーせーじ・ ぶたにく・あおのり・かつおぶし	ちゅうかさぼ・あられ・あぶら・ごま	たまねぎ・びーまん・きゃべつ・にんじん・ きゅうり・れもん・おれんじ		あられ
27	げつ		まーぼーとうふ もやしとこまつなのなむる	ぎゅうにゅう・とうふ・ぶたみんち・あ かみそ・しらすぼし・あおのり	こめ・せんべい・あぶら・さとう・ごまあぶら・か たくりこ・ごま・しよくばん・えつぐけあまよ ねーず	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・きういふる一つ		じゃこのせとーすと きうい
28	か	ぎょうしよく	こいのほいさんと ぶたにくのむにえる とまとさらだ/こーんさらだ	ちーず・ぎょにくそーせーじ・ぶたに く・ぎゅうにゅう	しよくばん・こむぎこ・あぶら・ばたー・はるま きのかわ・じゃがいも・えつぐけあまよねーず	きゅうり・きういふる一つ・きゃべつ・とま と・ばいんかん・たまねぎ・ばせり・くりーむ こーん・こーん・あまなつ		かぶとほるまき あまなつ
29	すい		ごはん/ちゃんぽんめん けんこうさらだ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・えび・ひじ き・かんでん	こめ・あられ・ちゅうかさぼ・ごまあぶら・かた くりこ・さとう・ごま・くつきー	きゃべつ・もやし・たまねぎ・にんじん・ねぎ・ きゅうり・こーん・みかんじゅーす・れもん		きゃろとぜー くつきー
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	ぎゅうにゅう・ぶたにく・さけ	こめ・せんべい・あぶら・さとう・かたくりこ・は るさめ・こめ	きゃべつ・たまねぎ・にんじん・しょうが・ きゅうり・こーん・ねぎ・たまねぎ・きういふ る一つ		ちゃーはん きうい
31	きん		とりにくとじゃがいものたまごに ぐりーんさらだ	ぎゅうにゅう・とりにく・つな	ろーるばん・くつきー・じゃがいも・あぶら・さ とう・びすけつと	たまねぎ・さやいんげん・にんじん・とまとみず・にん にく・ぶろっこりー・きゅうり・れもんかじゅう・ばなな・も もかん・みかんかん・ばいんかん		ふる一つぽんち びすけつと

2024年度 三原市立田野満幼稚園

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があります。予めご了承ください。