



4がつのこんだてひょう



えいようぞ	くぶん	しょうじせっしゅきゅん	きゅうおえいようりょう
	ねつりょう (kcal)	426	407
	たんぱくしつ (g)	17.6	18.1
	しほう (g)	11.8	14.5
	かるしうむ (mg)	192	175

ひ	ようび	にゅうようじ		しょうざいりょう 3しょく しょくひんひょう		
		しゅしょく	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＞
8	か		といのていやき・しおこんぶあえ ふとたまねぎのみそしる	とりにく・しおこんぶ・とうふ・みそ・ かつおだし・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
9	すい		しろみさかなのふらい・ほいるきゃべつ まかろにすーぶ	ほき・かつおだし・ぎゅうにゅう	こくとうろーるばん・こむぎこ・ばんこ・あぶ ら・まかろに・じゃがいも	きゃべつ・たまねぎ・にんじん・ばせり
10	もく		こうやどうふのうまに びーふんさうだ	こうやどうふ・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
11	きん		にゅうえんしきのため、きゅうしょくはありません			
14	げつ		たけのこごはん・ぶたにくのさっぱい にとうふとだいこんのすましじる	あぶらあげ・ぶたにく・とうふ・わか め・かつおだし・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
15	か		ちくわのいそべあげ・ぶろっこーのさうだ じゃがいもとたまねぎのみそしる	ちくわ・あおのり・みそ・かつおだし・ ぎゅうにゅう	こめ・こむぎこ・あぶら・さとう・じゃがいも	ぶろっこーりー・こーん・れもんかじゅう・たま ねぎ・にんじん・ねぎ
16	すい		みーとすばげていー はむときゃべつのさうだ	ぶたみんち・はむ・ぎゅうにゅう	ろーるばん・すばげてい・あぶら・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
17	もく		ぶたどん ぽてとさうだ・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・ねぎ・しょうが・ きゅうり・にんじん・おれんじ
18	きん		はっぴーかれーらいす きゃべつのあまずあえ	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
21	げつ		こぎつねずし さわにわん・ぼなな	あぶらあげ・ぶたみんち・ぶたにく・か つおだし・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・ぼなな
22	か		ちくぜんに きゅうりともやしのすのものの	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
23	すい		ぼーくびーんず わかめとこーんのさうだ	だいず・ぶたにく・わかめ・ぎゅうにゅ う	こくとうろーるばん・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
24	もく		さかなのむにえる きゃべつとりんごのさうだ・ぽてとすーぶ	さわら・ペーこん・かつおだし・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
25	きん		さくららいす・ぽてとさうだ とりのからあげ・ゆですなっぶえんどう 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・かつおだし・ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも・えつぐけあまよねーず・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・すなっぶ えんどう・たけのこ・おれんじ
28	げつ		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・かつおだし・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
30	すい		じゃーまんぽてと みねすとろーね	ペーこん・とりにく・だいずみず・か つおだし・ぎゅうにゅう	こくとうろーるばん・じゃがいも・あぶら・まか ろに	たまねぎ・ばせり・きゃべつ・にんじん・とま とみず・にんにく

2025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。

ねんちゅう・ねんちょうは、8にちからきゅうしょくがはじまります。

ねんしょうは、18にちからきゅうしょくがはじまります。