



4がつのこんだてひょう



くぶん えいようぞ	しょくじせっしゅきじゅん	きゅうよえいようりょう
	にゅうじ	ようじ
ねつりょう (kcal)	462	574
たんぱくしつ (g)	19	23.7
しほう (g)	12.8	15.9
かるしうむ (mg)	212	259

にゅうじ：10じおやつ・ちゅうしょく（しゅしょく＋ふくしょく）・3じおやつ

ようじ：ちゅうしょく（しゅしょく＋ふくしょく）・3じおやつ

ひ	ようび	にゅうようじ		しょうざいりょう 3しょく しょくひんひょう			にゅうじ	にゅうようじ
		のみものしゅしょく	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>	10じのおやつ	3じのおやつ
1	か		ほいこうろう もやしのすのもの	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ	こめ・くらっかー・あぶら・ごまあぶら・さとう・ごま・うどん・こむぎこ	しょうが・にんにく・きやべつ・にんじん・びーまん・もやし・きゅうり・おれんじ		うどんかりんとう おれんじ
2	すい		ぶたにくとばいんのけちゃっばい ためきやべつとじゃがいものすーぶ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ペーこん・かつおぶし・よーぐると	ろーるばん・あられ・あぶら・かたくりこ・じゃがいも・さとう・びすけっと	たまねぎ・とまとみず・にんじん・さやいんげん・きやべつ・にんじん・ぼせり・ももかん・みかんかん		ふる一つよーぐると びすけっと
3	もく		かれーにくじゃが もやしのあまずあえ・ぼなな	ぎゅうにゅう・ぶたにく・あつあげ・かまぼこ	こめ・せんべい・じゃがいも・さとう・ろーるばん	たまねぎ・にんじん・いんげん・もやし・ぼなな・りんご・れもん		にんじんじゃむさんど
4	きん		とりにくのくーいむに こーるすー	ぎゅうにゅう・とりにく・ろーすはむ・かんでん	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	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		ぶどうぜーい くらっかー
5	と		しっぽくうどん きゅうりのかりこいづけ・ぼなな	ぎゅうにゅう・とりにく・あぶらあげ・かつおぶし	うどん・あられ・さとう	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・ぼなな		
7	げつ		たけのこごはん・ぶたにくのさっぱりに とうふとだいこんのすましじる	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・ぶたにく・とうふ・わかめ・かつおぶし	こめ・せんべい・しょくばん・ばたー・さとう	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		しゅがーとーすと おれんじ
8	か		とりのていやき・しおこんぶあえ ふとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう・とりにく・しおこんぶ・とうふ・みそ・かつおぶし・たまご	こめ・くらっかー・さとう・ふ・こむぎこ・あぶら	きやべつ・たまねぎ・にんじん・しめじ・ねぎ・みかんかん		むしぼん
9	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	ぎゅうにゅう・ほき・かつおぶし	ろーるばん・あられ・こむぎこ・ばんこ・あぶら・まかろに・じゃがいも・びすけっと	きやべつ・たまねぎ・にんじん・ぼせり・りんご・ももかん・みかんかん・ぼなな		ふる一つぽんち びすけっと
10	もく		こうやとうふのうまに びーふんさらだ	ぎゅうにゅう・こうやとうふ・とりにく	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	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		そふとくっきー おれんじ
11	きん		みーとすばげていー はむときやべつのさらだ	ぎゅうにゅう・ぶたみんち・はむ・とうふ・たまご	ろーるばん・くっきー・すばげてい・あぶら・さとう・こむぎこ	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		とうふどーなっつ
12	と		ぶるこぎどん はるさめすーぶ・おれんじ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・あかみそ・わかめ・かつおぶし	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	にんにく・たまねぎ・にんじん・にら・おれんじ		
14	げつ		はッピーかれーらいす きやべつのあまずあえ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・わかめ・かつおぶし	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	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・ねぎ		にゅうめん
15	か		ちくわのいそべあげ・ぶろっこーのさらだ じゃがいもとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう・ちくわ・あおりのみそ・かつおぶし・しらすぼし	こめ・くらっかー・こむぎこ・あぶら・さとう・じゃがいも・しょくばん・えっぐけあまよねーず・ごま	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・りんご		じゃこのせとーすと りんご
16	すい		しょうゆらーめん わかめときやべつのさらだ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・かつおぶし・わかめ・かるびす・かんでん	こめ・あられ・ちゅうかそば・ごま・あぶら・さとう・くっきー	たまねぎ・もやし・ねぎ・きやべつ・にんじん		ほわいとぜーい くっきー
17	もく		ぶたどん ぽてとさらだ・おれんじ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・よーぐると	こめ・せんべい・あぶら・さとう・じゃがいも・びすけっと	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・ももかん・みかんかん		ふる一つよーぐると びすけっと
18	きん		とりにくのこうみやき・そえやさい つなときやべつのさらだ	ぎゅうにゅう・とりにく・つな・たまご	ろーるばん・くっきー・かたくりこ・あぶら・さとう・こめ	にんにく・しょうが・かぼちゃ・きやべつ・にんじん・ねぎ		ぞうすい
19	と		ちきんらいす すばげていーさらだ・ぼなな	ぎゅうにゅう・とりにく・ぎょにく・そーせーじ	こめ・あられ・あぶら・すばげてい・えっぐけあまよねーず	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・ぼなな		
21	げつ		こぎつねずし さわにわん・ぼなな	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・ぶたみんち・ぶたにく・かつおぶし・ちーず	こめ・さとう・せんべい・あぶら・しょくばん	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・びーまん・たまねぎ		びざとーすと
22	か		ちくぜんに きゅうりともやしのすのもの	ぎゅうにゅう・とりにく・あつあげ・しらすぼし・わかめ・たまご・つな	こめ・くらっかー・あぶら・さとう・こむぎこ	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・きやべつ・ねぎ		おこのみやき
23	すい		ぽーくびーんず わかめとこーんのさらだ	ぎゅうにゅう・だいず・ぶたにく・わかめ・かんでん	ろーるばん・あられ・じゃがいも・さとう・あぶら・おかき	たまねぎ・にんじん・ぼせり・きやべつ・こーん・ももかん・りんご・じゅーす		りんごぜーい おかき
24	もく		さかなのむにえる きやべつとらんのさらだ・ぽてとすーぶ	ぎゅうにゅう・さわら・ペーこん・かつおぶし・みそ	こめ・せんべい・こむぎこ・ばたー・ごま・あぶら・じゃがいも・さとう	きやべつ・りんご・れーずん・たまねぎ・にんじん・ぼせり・きういふる一つ		ごへいもち きうい
25	きん				ぎょうじしょく			
26	と		じゃーじゃーめん ぐりーんさらだ・ぼなな	ぎゅうにゅう・ぶたみんち・あかみそ	ちゅうかそば・あられ・あぶら・ごまあぶら・かたくりこ・ごま・さとう	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・ぶろっこーりー・ぼなな		
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	ぎゅうにゅう・とりにく・かつおぶし・きなこ	こめ・せんべい・ごま・ごまあぶら・さとう・じゃがいも・はるさめ・うどん	しょうが・ちんげんさい・たまねぎ・にんじん・しめじ		あべかわうどん
30	すい		じゃーまんぽてと みねすどろーね	ぎゅうにゅう・ペーこん・とりにく・だいずみず・かつおぶし	ろーるばん・あられ・じゃがいも・あぶら・まかろに・こめ	たまねぎ・ぼせり・きやべつ・にんじん・とまとみず・にんにく・おれんじ		ゆかいおにぎり おれんじ
ぎょうじしょく			さくららいす・ぽてとさらだ とりのからあげ・ゆですなっばえんどう わかたけじる・おれんじ	ぎゅうにゅう・さけ・ぎょにく・そーせーじ・とりにく・わかめ・かつおぶし	おかき・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・ほっとけーきみっくす・こしあん・さとう	ぐりんびーす・きゅうり・にんじん・すなっばえんどう・たけのこ・おれんじ・よもぎ・きういふる一つ		よもぎまんじゅう きうい

2025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があります。予めご了承ください。