



5がつのこんだてひょう



えいようそ	くぶん	
	しょうじせっしゅきじゅん	きゅうおえいようりょう
ねつりょう (kcal)	426	404
たんぱくしつ (g)	17.6	18.9
しほう (g)	11.8	14.5
かるしうむ (mg)	192	190

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＞
1	もく		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・かつおぶし・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	きん	えんそくのためきゅうしょくはありません				
7	すい		ちりこんかん きゃべつのすーぷ	だいずみずに・ぶたみんち・ベーコン・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こくとうろーるばん・あぶら・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・にんにく・ばせり・きゃべつ・こーん
8	もく		さかなのれもんふうみ・そえやさい じゃがいもとたまねぎのみそしる	ほき（さかな）・みそ・かつおぶし・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
9	きん		はんぱーぐ ゆでぶろっこー・はむまいね	あいびきみんち・はむ・ぎゅうにゅう	ろーるばん・えっぐけあまよねーず・ばんこ・さとう・あぶら	たまねぎ・ぶろっこー・きゃべつ・きゅうり・にんじん・れもんかじゅう
12	げつ		ごほうとまめのきーまかれー ふる一つよーぐると	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
13	か		はっほうさい びーふんすーぷ	ぶたにく・えび・とりにく・わかめ・かつおぶし・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
14	すい		ゆかいごはん・かしわうどん つなときゃべつのさらだ	とりにく・かつおぶし・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
15	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・しらすばし・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・だいこん・こーん
16	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ぷ	ういんなー・とりにく・かつおぶし・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・ばせり・にんにく
19	げつ		さかなのあまずかけ あいしょうじる	あかうお（さかな）・ぶたにく・ぎゅうにゅう・しろみそ・かつおぶし	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
20	か		まめごはん・こうやどうふのたまごとじ 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・じゃがいも・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
21	すい		ひじきのごまねーずあえ まかろにすーぷ	ひじき・つな・ぶたにく・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こくとうろーるばん・ごま・えっぐけあまよねーず・さとう・まかろに・じゃがいも	きゃべつ・にんじん・さやいんげん・たまねぎ・にんにく・ばせり
22	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・もやし
23	きん		さつきごはん どうふとたまねぎのすましじる・でざーと	えび・あぶらあげ・とうふ・わかめ・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・さとう・ごま・ぜりー	さやいんげん・にんじん・ほししいたけ・たまねぎ・ねぎ
26	げつ		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
27	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（さかな）・あおのり・たまご・かつおぶし・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
28	すい		ちゃんぽんめん けんこうさらだ	ぶたにく・えび・かつおぶし・ひじき・ぎゅうにゅう	こめ・ちゅうかそば・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
29	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・もやし・にんじん・しょうが・きゅうり・こーん
30	きん		こいのほりさんど ぶたにくのおにえる・とまとのさらだ 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・かつおぶし	しょくばん・こむぎこ・あぶら・ばたー	きゅうり・きういふる一つ・きゃべつ・とまと・ばいん・たまねぎ・ばせり・くりーむこーん・こーん

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。

14にち	かしわうどんの「かしわ」はとりにくのことです。
19にち	あいしょうじるには、ぎゅうにゅうがはいっています。 みそとぎゅうにゅうのくみあわせがいがいとあいしょうががいいことからきているそうです。
27にち	さかなのあんぐれーずの「あんぐれーず」とは、「ふらんす」のくにのことばで「いぎりすふう」のといういみです。 きゅうしょくでは、さかなやにくをあぶらであげたあとにそーすをからめ、いったばんこをまぶしています。