



# 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)	462	574	505	540
たんぱくしつ(g)	19	23.7	19.7	21.7
しぼう(g)	12.8	15.9	17.7	18.6
かるしうむ(mg)	212	259	229	214

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	き	みどり		
				<ち・にく・ほね・はのもと>	<ちからやたいおんのもと>	<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	ぎゅうにゅう・ぶたにく・あかみそ・とり にく・かつおぶし	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・たまねぎ・に んじん・びーまん・にら・きういふる一つ		せさみくつきー きうい
2	きん		さかなのかれーふうみやき きゃべつのさらだ・とうにゅうすーぷ	ぎゅうにゅう・さわら・とうにゅう・か つおぶし・ぎゅうにゅう	ろーるばん・くつきー・こむぎこ・あぶら・ごま あぶら・ばたー・ほんがし・さとう	きゃべつ・りんご・れーずん・あすばらがす・ にんじん・たまねぎ・ぼせり・おれんじ		かみなりおこし おれんじ
7	すい		ちいこんかん きゃべつのスーぷ	ぎゅうにゅう・だいずみず・ぶたみ んち・べーこん・かつおぶし・ぎゅう にゅう・かんでん	ろーるばん・あられ・あぶら・じゃがいも・あぶ ら・さとう・びすけつと	たまねぎ・にんじん・にんにく・ぼせり・きゃ べつ・たまねぎ・にんじん・こーん・ぶどう じゅーす		ぶどうぜいー びすけつと
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	ぎゅうにゅう・ほき・みそ・かつおぶ し・ぎゅうにゅう	こめ・せんべい・かたくりこ・あぶら・さとう・ じゃがいも・くらっかー	れもんかじゅう・すなつばえんどう・たまね ぎ・にんじん・ねぎ・ぼなな・みかんかん・ばい んかん		ふる一つあえ くらっかー
9	きん		はんぱーぐ ゆでぶろっこりー・はむまりね	ぎゅうにゅう・あいびきみんち・ろー すはむ・ぎゅうにゅう・わかめ	ろーるばん・くつきー・えつぐけあまよねーず ばんこ・さとう・あぶら・さとう・こめ	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・きういふる一 つ		わかめおにぎり きうい
10	と		わふうすばげていー きゃべつのゆかりあえ・ぼなな	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・ぎゅうにゅう	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・ぼなな		
12	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・ぎゅうにゅう・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・さとう・あぶら	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・ぼなな・も もかん・かぼちゃ・きういふる一つ		かぼちゃぼーろ きうい
13	か		はっぼうさい びーふんすーぷ	ぎゅうにゅう・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・くらっかー・かたくりこ・びーふん・ごま あぶら・ほつとけーきみつくす・あぶら	きゃべつ・たまねぎ・にんじん・びーまん・ しょうが・たまねぎ・にんじん・ねぎ・ごぼう・ ぼなな		くいしんぼう ぼなな
14	すい		ゆかりごはん・かしわうどん つなときゃべつのさらだ	ぎゅうにゅう・とりにく・かつおぶし・ つな・わかめ・ぎゅうにゅう・きなこ	こめ・あられ・うどん・さとう・ごま・あぶら・ま かろに・さとう	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
15	もく		じゃがいものそばろに ごまじゃこさらだ	ぎゅうにゅう・とりみんち・しらすぼ し・ぎゅうにゅう・たまご	こめ・せんべい・じゃがいも・あぶら・さとう・さ とう・ごまあぶら・ごま・むえんばたー・さとう・ こむぎこ	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・れもん		れもんけーき
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	ぎゅうにゅう・ういんなー・とり にく・かつおぶし・ぎゅうにゅう・かつおぶ し	ろーるばん・くつきー・さとう・じゃがいも・あ ぶら・こめ・ごま	きゃべつ・たまねぎ・にんじん・ぼせり・に んにく・きういふる一つ		おかかおにぎり きうい
17	と		すきやきどん もやしなむる	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・ぎ ゅうにゅう	こめ・あられ・さとう・あぶら・ごま・さとう・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		
19	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・ ぎゅうにゅう・しろみそ・かつおぶし・ ぎゅうにゅう・べーこん	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・あぶら	たまねぎ・にんじん・ねぎ・たまねぎ・にん じん・こんにやく・ねぎ・びーまん・たまねぎ		なほりたん
20	か		まめごはん・こやどうふのたまごど あすばらがすのさらだ	ぎゅうにゅう・こやどうふ・とり にく・たまご・ぎゅうにゅう・ぎょくに く・そーせーじ	こめ・くらっかー・じゃがいも・さとう・あぶら あぶら・さとう・ほつとけーきみつくす・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・ にんじん・こーん		あめりかんどっく
21	すい		ひじきのごまねーずあえ まかろにすーぷ	ぎゅうにゅう・ひじき・つな・ぶた にく・かつおぶし・ぎゅうにゅう・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・さとう・び すけつと	きゃべつ・にんじん・さやいんげん・たま ねぎ・にんにく・ぼせり・ももかん・りんご じゅーす		りんごぜいー びすけつと
22	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・ぎゅうにゅう・きなこ	こめ・せんべい・あぶら・さとう・さとう・ふ むえんばたー・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・にんじん・きう いふる一つ		おふのらすく きうい
23	きん		ぎょうじしょく					
24	と		やきうどん 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・か つおぶし・ぎゅうにゅう	うどん・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		
26	げつ		まーぼーどうふ 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・ぎゅうにゅう・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・ごまあぶら・さとう・しょく ばん・えつぐけあまよねーず・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・にんにく・きういふる一 つ		じゃこのせとーすと きうい
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	ぎゅうにゅう・あじ・あおのり・たま ご・かつおぶし・ぎゅうにゅう・たま ご・ぎゅうにゅう	こめ・くらっかー・かたくりこ・あぶら・さとう・ ばんこ・こむぎこ・さとう・あぶら	きゃべつ・たまねぎ・にんじん・にら・しめじ・ ばいんかん		ばいんむしばん
28	すい		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・かつ おぶし・ひじき・ぎゅうにゅう・かんで ん	こめ・あられ・ちゅうかそぼ・ごまあぶら・か たくりこ・さとう・ごま・さとう・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・にんじん・こーん・みかんじゅー す・れもん		きょうとぜいー くつきー
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	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ぎゅうに ゅう	こめ・せんべい・あぶら・さとう・かたくりこ・は るさめ・さとう・びすけつと	きゃべつ・たまねぎ・もやし・にんじん・し ょうが・きゅうり・にんじん・こーん・ぼなな・も もかん・みかんかん・ばいんかん		ふる一つほんち びすけつと
30	きん		とりにくとじゃがいものどまとに ぐりーんさらだ	ぎゅうにゅう・とりにく・つな・ぎ ゅうにゅう・さけ	ろーるばん・くつきー・じゃがいも・あぶら・さ とう・こめ・あぶら	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・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・ねぎ・たまねぎ		ちゃーはん
31	と		どらいかれー はむときゃべつのさらだ・ぼなな	ぎゅうにゅう・あいびきみんち・ろー すはむ・ぎゅうにゅう	こめ・あられ・あぶら・あぶら・さ とう	たまねぎ・にんじん・こーん・ぐりんびー す・きゃべつ・きゅうり・ぼなな		
			こいのほいさんと ぶたにくのおにえる・とまとのさらだ こーんすーぷ	ぎゅうにゅう・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・ぎゅうにゅう	おかき・しょくばん・こむぎこ・あぶら・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・あぶら	きゅうり・きゅうり・きういふる一つ・きゃ べつ・とまと・きゅうり・ばいんかん・たま ねぎ・ぼせり・くりーむこーん・こーん・あ まなつ		かぶきはるまき あまなつ

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もあります。予めご了承ください。