



7がつのこんだてひょう



えいようぞ	くぶん	しょうえいより
	しょうじゅうしゅう	しょうじゅうしゅう
ねつりょう (kcal)	425	411
たんぱくしつ (g)	14~21	17.9
しぼう (g)	9~14	15.1
かるしゅうむ (mg)	192	172

ひょうび	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	き	みどり
1 か		ししゃものかれーあげ わふうさらだ・まかろにすーぷ	ししゃも・ペーコン・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・かたくりこ・あぶら・さとう・ごま・まかるに	にんじん・きゃべつ・こーん・たまねぎ・ばせり
2 すい		ぶたにくのまーまれーどやき きゃべつのぞてーびーふんすーぷ	ぶたにく・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こくとうろーばん・まーまれーど・あぶら・びーふん・ごまあぶら	きゃべつ・びーまん・もやし・にんじん・しめじ・ねぎ・しょうが
3 もく		おやこに もずくすーぷ	とりにく・たまご・かつおぶし・ぶたにく・もずく・ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも・さとう・あぶら	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・えのき
4 きん		ぶたにくのまりあなぞーす <small>いたりありより</small> じゃがいもとこーんのすーぷ	ぶたにく・かつおぶし・ぎゅうにゅう	ろーるばん・あぶら・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・びーまん・にんにく・きゃべつ・こーん・ばせり
7 げつ		ごろうずし <small>みはらのりより</small> さかなふらいーとまとのさらだ たなぼたじる <small>ぎょうじしょく</small>	こいわし・ちくわ・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・さとう・こむぎこ・ばんこ・あぶら・そうめん	ほししいたけ・にんじん・ごぼう・きゅうり・こーん・とまと・れーずん・おくら
8 か		ちんじゃおろーす にらたますーぷ・ぜりー	ぶたにく・たまご・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・あぶら・ごまあぶら・かたくりこ・じゃがいも・ぜりー	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・びーまん・にら
9 すい		わふうすばげてい ぼんぼんじーさらだ	ぶたにく・たまご・ささみ・ぎゅうにゅう	こくとうろーばん・すばげてい・あぶら・ごま・さとう	にんにく・たまねぎ・にんじん・しめじ・えのき・ほうれんそう・きゅうり・もやし・しょうが
10 もく		ゆでぶたのあまずあえ かぼちゃのぞぼろに	ぶたにく・とりみんち・ぎゅうにゅう	こめ・ごま・さとう・ごまあぶら・あぶら	きゃべつ・にんじん・きゅうり・かぼちゃ・たまねぎ・ぐりんびーす
11 きん		めきしかんさらだ とうがんすーぷ	ちくわ・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・じゃがいも・あぶら・さとう・かたくりこ	にんじん・きゅうり・たまねぎ・とうがん・しめじ・ばせり
14 げつ		こうやどうふのうまに きゃべつのみぞしる	こうやどうふ・とりにく・みそ・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・あぶら・さとう・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・いんげん・きゃべつ・ねぎ
15 か		とりにくのらびこつとそーすかけ ぼてとさらだ	とりにく・ぎゅうにゅう	こくとうろーばん・かたくりこ・あぶら・さとう・じゃがいも・えつかけあまよねーず	たまねぎ・きゅうり・あかびーまん・きびーまん・にんじん
16 すい		かぼちゃごろうけ はるさめとれたすのすーぷ	あいびきみんち・おから・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・こむぎこ・ばんこ・あぶら・はるさめ・ごまあぶら・かたくりこ	かぼちゃ・たまねぎ・れたす・にんじん
17 もく		じゃーじゃーめん さくさくさらだ	ぶたみんち・あかみそ・ぎゅうにゅう	ろーるばん・すばげてい・ごまあぶら・ごま・さとう・こーんふれーく・あぶら	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ねぎ・こーん・きゃべつ
18 きん		なつやさいかれー ふる一つよーぐると	とりにく・よーぐると・ぎゅうにゅう	こめ・あぶら・こむぎこ	たまねぎ・かぼちゃ・にんじん・なす・びーまん・にんにく・みかんかん・ももかん

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。

4(きん) ぶたにくのまりあなぞーす	まりあなそーすは、とまとそーすの1つでいたりありよりにしゅうします。 いたりあのことばで「ふなのりの」をいみする「まりなーら」が「まりあな」になったといわれています。
11(きん) めきしかんさらだ	しょくざいをあぶらであげ、すばいしーなちようみりょうであわせたさらだです。