



8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
おつりょう(kcal)	462	574	483	529
たんぱくしつ(g)	19	23.7	18.8	21.1
しほう(g)	12.8	15.9	16.0	17.2
かるしうむ(mg)	212	259	225	216

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	10じのおやつ	3じのおやつ
1	きん		ひじきのどらい・かれー ぽてとすーぶ・ばなな	ぎゅうにゅう・とりみんち・ひじき・ ペーコン・かつおぶし・かるびす・か んてん	こめ・くつきー・さとう・こむぎこ・あぶ ら・じゃがいも・くらっかー	こーん・たまねぎ・あかびーまん・しよ うが・にんにく・きやべつ・にんじん・ば なな	 くつきー	ほわいとぜー くらっかー
2	と		ひやしうどん おくらのごまあえ・おれんじ	ぎゅうにゅう・とりにく・あぶらあ げ・かつおぶし・だしこんぶ	うどん・あられ・さとう・ごま・くらっかー	ほししいたけ・にんじん・きゅうり・お くら・おれんじ	 あられ	くらっかー
4	げつ		じゃがいもとぶたにくのきんぴら きゃべつのいそべあえ・とまと	ぎゅうにゅう・ぶたにく・きざみの り・たまご	こめ・せんべい・じゃがいも・あぶら・さ とう・ごまあぶら・ほっとけーきみつく す	にんじん・こんにやく・びーまん・きや べつ・とまと・みかんかん・きういふる 一つ	 せんべい	おしぼん きういふる一つ
5	か		だいずのごもくに きゅうりのあますあえ・ばなな	ぎゅうにゅう・だいずみず・とり にく・こんぶ	こめ・くらっかー・さとう・あぶら・こ むぎこ・かたくりこ	こんにやく・ごぼう・にんじん・いんげ ん・きゅうり・きやべつ・ばなな・とまと ・ばせり	 くらっかー	かみかみぶりつ
6	すい		ぶたにくとばいのけちやぶに かきたまじる	ぎゅうにゅう・ぶたにく・たまご・か つおぶし・だしこんぶ	ろーるばん・あられ・あぶら・かたくりこ・び すけっと	たまねぎ・とまとみず・に・びーまん・ばい んかん・にんじん・ねぎ・ばなな・ももかん・ みかんかん	 あられ	ふる一つみくす びすけっと
7	もく		とににくのなんぽんづけ きゅうりのおかかあえ・みそしる	ぎゅうにゅう・とりにく・かつおぶ し・あぶらあげ・みそ・いりこ	こめ・せんべい・こむぎこ・かたくりこ・あ ぶら・さとう・こーんふれーく	たまねぎ・にんじん・きゅうり・なす・ね ぎ・ばなな	 せんべい	ばななぐらの一 ら
8	きん		さかなのむにえる とうがんすーぶ・ふれんちぽてとさ らだ	ぎゅうにゅう・ほき・かつおぶし・だ しこんぶ・ぎよにくそーせーじ	ろーるばん・せんべい・こむぎこ・あぶ ら・じゃがいも・さとう・こめ	とうがん・えのき・きゅうり・にんじん ・こーん・ねぎ・たまねぎ・おれんじ	 くつきー	ちゃーはん
9	と		みーとすばげてい きゃべつのさらだ・おれんじ	ぎゅうにゅう・ぶたみんち	すばげてい・あられ・あぶら・さとう・せん べい	たまねぎ・にんじん・まつしゅる一む（か ん）・ぐりんびーす・にんにく・きやべつ ・きゅうり・こーん・おれんじ	 あられ	せんべい
12	か		ししゃもぶらい きゃべつのあますあえ・こーんすー ぶ	ぎゅうにゅう・ししゃも・かつおぶ し・だしこんぶ・よーぐと	こめ・くらっかー・こむぎこ・ばんこ・あ ぶら・さとう・ばたー・おかき	きやべつ・にんじん・たまねぎ・ばせり・ り一む・こーん・こーん	 くらっかー	よーぐと おかき
13	すい		すたみなどん びーふんすーぶ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・わか め・ペーコン・かつおぶし	こめ・あられ・あぶら・びーふん・ぜりー ・せんべい	たまねぎ・にんじん・もやし・ねぎ・きや べつ・にんにく・しょうが	 あられ	ぜー せんべい
14	もく		つなかれー ぶろっこーとこーんのさらだ・ちー ず	ぎゅうにゅう・つな・ちーず・あいす くりむ	こめ・せんべい・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・ぐりんびーす・に んにく・ぶろっこーと・とうもろこし	 せんべい	あいすくりーむ くらっかー
15	きん		きつねうどん きゅうりのごまあえ	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・かつおぶ し・だしこんぶ	うどん・あられ・さとう・ごま・ぜりー	たまねぎ・にんじん・ねぎ・ほししいた け・きゅうり	 くつきー	ぜー
16	と		ちきんらいす すばげていさらだ	ぎゅうにゅう・とりにく・ぎよにく そーせーじ	こめ・あられ・あぶら・すばげてい・えつ ぐけあまよねーず・くつきー	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	 あられ	くつきー
18	げつ		さかなのたつたあげ まかうにのあますあえ・ういんなと きゃべつのすーぶ	ぎゅうにゅう・ほき・ういんな一・か つおぶし・かんてん	こめ・せんべい・かたくりこ・こむぎこ・あ ぶら・まかうに・さとう・くらっかー	しょうが・きゅうり・にんじん・きやべ つ・もやし・ばせり・ももかん	 せんべい	ももぜー くらっかー
19	か		ぶたにくのしょうがやき みそしる	ぎゅうにゅう・ぶたにく・あぶらあ げ・みそ・いりこ	こめ・せんべい・あぶら・じゃがいも・こ むぎこ・ばたー・さとう・ごま	たまねぎ・にんじん・びーまん・きやべ つ・しょうが・しめじ・ねぎ・すいか	 くらっかー	せさみくつきー すいか
20	すい		とににくのれもんあげ とまとさらだ・やさいすーぶ	ぎゅうにゅう・とりにく・ペーコン・ かつおぶし・よーぐと	ろーるばん・くつきー・かたくりこ・こめ こ・あぶら・せんべい	とまと・きゅうり・きやべつ・ばいんかん ・たまねぎ・にんじん・ちんげんさい・もも かん・みかんかん	 あられ	ふる一つよーぐと せんべい
21	もく		ぎょうじしょく					
22	きん		とににくのけちやぶに きゃべつのごまとれしんくあえ	ぎゅうにゅう・とりにく・わかめ・か んてん	ろーるばん・くつきー・あぶら・かたくりこ・ご ま・さとう・くらっかー	たまねぎ・とまとみず・に・びーまん・き やべつ・にんじん・りんごじゅーす	 くつきー	りんごぜー くらっかー
23	と		ひやしめん わかめのすのもの・ばなな	ぎゅうにゅう・ささみ・はむ・かつお ぶし・だしこんぶ・わかめ	そうめん・あられ・あぶら・さとう・ごま・ご まあぶら・びすけっと	きゅうり・とまと・きやべつ・にんじん・ば なな	 あられ	びすけっと
25	げつ		とににくのほんぽんじーやき はるさめとわかめのすーぶ・すいか	ぎゅうにゅう・とりにく・わかめ・か つおぶし	こめ・せんべい・ごま・ごまあぶら・さ とう・はるさめ・くらっかー	しょうが・たまねぎ・すいか・にんじん・り んご・れもん	 せんべい	くらっかーのにんじんじゃおどえ
26	か		おやかどん もやしなむる・にまめ	ぎゅうにゅう・とりにく・たまご・か にかま・きんときまめ・きなこ	こめ・くらっかー・あぶら・かたくりこ・さ とう・ごまあぶら・ごま・わらびこ	たまねぎ・にんじん・ねぎ・もやし・こ まつな・きういふる一つ	 くらっかー	わらびもち ごーでんきうい
27	すい		さかなのれもんふうみそてー ほいるきゃべつ・まかうにすーぶ	ぎゅうにゅう・ほき・かつおぶし	ろーるばん・あられ・かたくりこ・あぶ ら・さとう・まかうに・くらっかー	れもんかじゅう・きやべつ・たまねぎ・に んじん・えのき・ばせり・りんご・ももかん・ みかんかん・ばなな	 あられ	ふるーるほんち くらっかー
28	もく		はっほうさい はるさめのすのもの・なし	ぎゅうにゅう・ぶたにく・えび・か にかま・かんてん	こめ・せんべい・かたくりこ・ごまあぶ ら・はるさめ・さとう・くつきー	にんじん・たまねぎ・きやべつ・びー まん・しょうが・きゅうり・なし・ぶどう じゅーす	 せんべい	ぶどうぜー くつきー
29	きん		とににくのていやき こーるすー・おにオンすーぶ	ぎゅうにゅう・とりにく・ペーコン	ろーるばん・くつきー・あぶら・さ とう・こめ	しょうが・きやべつ・にんじん・こーん・ たまねぎ・ばせり・ばなな	 くつきー	ゆかりおにぎ り・ばなな
30	と		じゃーじゃーめん ぐりーんさらだ・ばなな	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・く つきー	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	 あられ	くつきー
ぎょうじしょく			やっさばえりあ ほーくそてー・こーるすー とうがんのすーぶ・ばなな	ぎゅうにゅう・とりにく・たこ・ぶ たにく・かつおぶし・だしこんぶ	おかき・こめ・あぶら・ほっとけー きみつくす・ばたー・さとう	にんじん・ぐりんびーす・たまねぎ・こ ーん・きやべつ・きゅうり・ばいんかん・ とうがん・ばなな	 おかき	ばいになつるけーき

2025年度 三原市立田野満幼稚園

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。