



9がつのこんだてひょう



えいようぞ	くぶん	
	しょくじせっしゅきじゅん	きょうよえいようりょう
ねつりょう (kcal)	426	412
たんぱくしつ (g)	17.6	19.8
しぼう (g)	11.8	14.6
かるしうむ (mg)	192	185

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		
		しゅしよく	ちゅうしよく	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 〈からだのちようしをととのえる〉
1	げつ		ぶたにくのおいすたーいため じゃがいもとわかめのみぞしる	ぶたにく・あぶらあげ・わかめ・みそ・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・あぶら・さとう・かたくりこ・じゃがいも	しょうが・きゃべつ・もやし・にんじん・びーまん・たまねぎ・ねぎ
2	か		まーぼーどうふ はるさめさらだ	どうふ・ぶたみんち・あかみそ・わかめ・ぎゅうにゅう	こめ・あぶら・さとう・ごまあぶら・かたくりこ・はるさめ・ごま	にんじん・たまねぎ・ねぎ・しょうが・にんにく・きゅうり
3	すい		ぼーくびーんず こーんさらだ	だいたい・ぶたにく・ぎゅうにゅう	ろーるぼん・じゃがいも・あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん・ぐりんぴーす・とまとみず・に・きゃべつ・こーん
4	もく		しろみさかなとじゃがいものみぞまよやく ふとどうふのすましじる	さかな(たら)・みそ・どうふ・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも・えつくけあまよねーず・ふ	ねぎ・たまねぎ・にんじん・しめじ
5	きん		こぎつねずし <small>ぎょうじしよく</small> えびふらい・おかかあえ すましじる・おれんじ	ぎゅうにゅう・とりみんち・あぶらあげ・えび・かつおぶし・わかめ・どうふ	こめ・さとう・ごま・こむぎこ・ぼんこ・あぶら	にんじん・いんげん・きゃべつ・きゅうり・ねぎ・おれんじ
8	げつ		ちくぜんに <small>ふくおかのきょうどりょうり</small> きゃべつのごまあえ・なっとう	とりにく・ちくわ・あぶらあげ・わかめ・なっとう・ぎゅうにゅう	こめ・あぶら・さとう・ごま	れんこん・ごぼう・こんにやく・にんじん・いんげん・しいたけ・きゃべつ
9	か		にくじゃが もやしときゅうりのゆかりあえ	ぶたにく・ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも・あぶら・さとう	たまねぎ・いとこんにやく・にんじん・いんげん・もやし・きゅうり
10	すい		ちゅうかちきん にんじんしいしり・すーみーたん	とりにく・つな・たまご・かつおぶし・ぎゅうにゅう	ろーるぼん・ごまあぶら・ごま・あぶら・かたくりこ	にんにく・たまねぎ・にんじん・ちんげんさい・こーん・くりーむこーん
11	もく		ちきんかれー げんきさらだ	とりにく・はむ・かつおぶし・こんぶ・ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも・あぶら・こむぎこ・さとう	たまねぎ・かぼちゃ・にんじん・なす・びーまん・にんにく・きゃべつ・きゅうり
12	きん		さかなのさるさぞーすかけ ういんなーときゃべつのすーぶ	さかな(ほき)・ういんなー・かつおぶし・ぎゅうにゅう	ろーるぼん・かたくりこ・あぶら・じゃがいも	たまねぎ・とまとみず・きびーまん・びーまん・にんにく・きゃべつ・にんじん
16	か		とりにくのこーんふれーくやく・ゆでぶろっこー じゅうごやじる・ぜい <small>おつきみにゅー</small>	とりにく・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・えつくけあまよねーず・こむぎこ・ぼんこ・こーんふれーく・さいとも・ぜりー	ぶろっこーりー・たまねぎ・ごぼう・にんじん・しいたけ・ねぎ
17	すい		さかなのかれーふうみやき あおのりほてと・じゅあんとすーぶ	さかな(さわら)・あおのり・ぶたにく・かつおぶし・ぎゅうにゅう	ろーるぼん・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	きゃべつ・たまねぎ・えのき・にんじん・ばせり
18	もく		ぶたどん もずくすーぶ	ぶたにく・どうふ・もずく・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・あぶら・さとう	たまねぎ・いとこんにやく・にんじん・ねぎ・しょうが・えのき
19	きん		あどぼ <small>ふいりびんのりょうり</small> ほてとさらだ	とりにく・ぎゅうにゅう	ろーるぼん・じゃがいも・えつくけあまよねーず・さとう	たまねぎ・いんげん・にんにく・きゅうり・にんじん・こーん
22	げつ		とりのあっさいに おかかあえ・あぶらあげとなすのみぞしる	とりにく・あぶらあげ・みそ・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも	たまねぎ・にんにく・なす・ねぎ・こまつな・もやし
24	すい		しょうゆらーめん わかめときゃべつのさらだ	ぶたにく・かつおぶし・わかめ・ぎゅうにゅう	こめ・ちゅうかさば・ごま・あぶら・さとう	たまねぎ・もやし・にんじん・ねぎ・きゃべつ
25	もく		どうふのちいぞーすに もやしとほうれんそうのなむる	どうふ・えび・ちくわ・ぎゅうにゅう	こめ・あぶら・かたくりこ・ごま・ごまあぶら・さとう	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ぐりんぴーす・もやし・ほうれんそう
26	きん		とりにくのぼーベきゅーぞーす まかろにさらだ・ちんげんさいのすーぶ	とりにく・つな・かつおぶし・ぎゅうにゅう	ろーるぼん・さとう・まかろに・えつくけあまよねーず	ばいながぶる・たまねぎ・しょうが・きゅうり・ちんげんさい・にんじん
29	げつ		ちやぶちえ ちげすーぶ	ぶたみんち・ぶたにく・どうふ・みそ・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・はるさめ・ごまあぶら・ごま・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・びーまん・たけのこ・ほししいたけ・きゃべつ・しめじ・にら・にんにく・しょうが
30	か		しーふーどぴらふ びーふんすーぶ・なし	えび・ぎょにこそーせーじ・とりにく・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・あぶら・びーふん・ごまあぶら	たまねぎ・みつくすべたぶる・にんじん・にら・なし

2025年度、三原市立本郷幼稚

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。