



# 9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  | 513         | 552  |
| たんぱくしつ(g)   | 19   | 23.7 | 20.1        | 22.3 |
| しぼう(g)      | 12.8 | 15.9 | 18.0        | 19.2 |
| かるしうむ(mg)   | 212  | 259  | 224         | 209  |

にゅうじ：10じおやつ・ちゅうしょく（しゅうしょく＋あくしょく）・3じおやつ

ようじ：ちゅうしょく（しゅうしょく＋あくしょく）・3じおやつ

| ひ       | ようび | にゅうようじ  |                                       | しょうざいりょう 3しよく しょうひんひょう                    |                                                     |                                                      | にゅうじ      | にゅうようじ              |
|---------|-----|---------|---------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------|---------------------|
|         |     | のみものしゅう | ちゅうしょく                                | あか<br>〈ち・にく・ほね・はのもと〉                      | き<br>〈ちからやたいおんのもと〉                                  | みどり<br>〈からだのちようしをととのえる〉                              | 10じのおやつ   | 3じのおやつ              |
| 1       | げつ  |         | ぶたにくのおいすたーいため<br>じゃがいもとわかめのみぞしる       | ぎゅうにゅう・ぶたにく・あぶらあげ・わかめ・みそ・かつおぶし・きなこ・とうにゅう  | こめ・せんべい・あぶら・さとう・かたくりこ・じゃがいも・ほっとけ・きみつくす              | 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・おれんじ                 | <br>せんべい  | きなこおしぼん<br>おれんじ     |
| 2       | か   |         | まーぼーどうふ<br>はるさめさらだ                    | ぎゅうにゅう・とうふ・ぶたみんち・あかみそ・わかめ・かんでん            | こめ・くらっかー・あぶら・さとう・ごまあぶら・かたくりこ・はるさめ・ごま・びすけつと          | にんじん・たまねぎ・ねぎ・しょうが・にんにく・きゅうり・ももかん・はいんかん               | <br>くらっかー | かくてるぜりー<br>びすけつと    |
| 3       | すい  |         | ぼーくびーんず<br>こーんさらだ                     | ぎゅうにゅう・だいずみずに・ぶたにく・かんでん                   | ろーるばん・あられ・じゃがいも・あぶら・さとう・くつきー                        | たまねぎ・にんじん・ぐりんびーず・とまとみずに・きゃべつ・こーん・ももかん・りんごじゅーす        | <br>あられ   | りんごぜりー<br>くつきー      |
| 4       | もく  |         | しろみさかなとじゃがいものみぞまよやき<br>ふととうふのすましじる    | ぎゅうにゅう・たら・みそ・とうふ・かつおぶし・しらすぼし              | こめ・せんべい・じゃがいも・えつぐけあまよねーず・ふ・こむぎこ・まーがりん・さとう・ごま        | ねぎ・たまねぎ・にんじん・しめじ・きういふる一つ                             | <br>せんべい  | じゃこくつきー<br>きうい      |
| 5       | きん  |         | とりにくのるうゑーふう<br>ゆであうこりー・きゃべつとじゃがいものすーぶ | ぎゅうにゅう・とりにく・ペーこん・かつおぶし・つな                 | ろーるばん・くつきー・かたくりこ・あぶら・さとう・じゃがいも・こむぎこ                 | ぶろっこりー・きゃべつ・たまねぎ・にんじん・ばせり・ねぎ                         | <br>くつきー  | おこのみやき              |
| 6       | と   |         | ひやしうどん<br>きゃべつのでてー・ぼなな                | ぎゅうにゅう・あぶらあげ・かつおぶし・ぶたにく                   | うどん・あられ・さとう・あぶら・くらっかー                               | ほししいたけ・にんじん・きゅうり・きゃべつ・こーん・ぼなな                        | <br>あられ   | くらっかー               |
| 8       | げつ  |         | ちくぜんに<br>きゃべつのごまあえ・なっとう               | ぎゅうにゅう・とりにく・ちくわ・あぶらあげ・わかめ・なっとう            | こめ・せんべい・あぶら・さとう・ごま・ほっとけ・きみつくす                       | 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・なし                | <br>せんべい  | ほっとけーき<br>なし        |
| 9       | か   |         | にくじゃが<br>もやしときゅうりのゆかりあえ               | ぎゅうにゅう・ぶたにく                               | こめ・くらっかー・じゃがいも・あぶら・さとう・こむぎこ・もえんばーたーごま               | 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・ぼなな                  | <br>くらっかー | さくさくにんじんくつきー<br>ぼなな |
| 10      | すい  |         | ちゅうかちきん<br>にんじんしいしー・すーみーたん            | ぎゅうにゅう・とりにく・つな・たまご・かつおぶし・あいすくりーむ          | ろーるばん・あられ・ごまあぶら・ごま・あぶら・かたくりこ・びすけつと                  | 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                    | <br>あられ   | あいすくりーむ<br>びすけつと    |
| 11      | もく  |         | ちきんかれー<br>げんきさらだ                      | ぎゅうにゅう・とりにく・はむ・かつおぶし・こんぶ・なまくりーむ           | こめ・せんべい・じゃがいも・あぶら・こむぎこ・さとう・ろーるばん                    | 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・ももかん           | <br>せんべい  | ふる一つくりーむぼん          |
| 12      | きん  |         | ぎょうじしよく                               |                                           |                                                     |                                                      |           |                     |
| 13      | と   |         | びびんぼ<br>わかめすーぶ・おれんじ                   | ぎゅうにゅう・ぶたみんち・わかめ・かつおぶし                    | こめ・あられ・あぶら・さとう・ごまあぶら・ごま・せんべい                        | もやし・ほうれんそう・にんじん・にんにく・たまねぎ・ねぎ・おれんじ                    | <br>あられ   | せんべい                |
| 16      | か   |         | とりにくのこーんふれーくやき・ゆであうこりー<br>じゅうごやじる・ぜりー | ぎゅうにゅう・とりにく・かつおぶし・ういんなー                   | こめ・くらっかー・えつぐけあまよねーず・こむぎこ・ばんご・こーんふれーく・さいとも・ぜりー・ばいしーと | ぶろっこりー・たまねぎ・ごぼう・にんじん・しいたけ・ねぎ・ぼなな                     | <br>くらっかー | ういんなーばい<br>ぼなな      |
| 17      | すい  |         | さかなのかれーふうみやき<br>あおのりほてと・じゅりあんすーぶ      | ぎゅうにゅう・さわか・あおのり・ぶたにく・かつおぶし                | ろーるばん・あられ・こむぎこ・あぶら・じゃがいも・くつきー                       | きゃべつ・たまねぎ・えのき・にんじん・ばせり・ぼなな・ももかん・みかんかん・はいんかん          | <br>あられ   | ふる一つみくす<br>くつきー     |
| 18      | もく  |         | ぶたどん<br>もずくすーぶ                        | ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・もずく・かつおぶし                 | こめ・せんべい・あぶら・さとう・しよくばん・ばたー                           | たまねぎ・いとこんにやく・にんじん・ねぎ・しょうが・えのき・なし                     | <br>せんべい  | らすくぼん<br>なし         |
| 19      | きん  |         | あどほ<br>ほてとさらだ                         | ぎゅうにゅう・とりにく・さけ                            | ろーるばん・くつきー・じゃがいも・えつぐけあまよねーず・さとう・こめ・あぶら              | たまねぎ・いんげん・にんにく・きゅうり・にんじん・こーん・びーまん                    | <br>くつきー  | さけちゃーはん             |
| 20      | と   |         | みぞらーめん<br>きゃべつのもんづけ・おれんじ              | ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・かつおぶし                      | ちゅうかそば・あられ・ごまあぶら・さとう・くつきー                           | もやし・にんじん・こーん・ねぎ・にんにく・きゃべつ・れもん・おれんじ                   | <br>あられ   | くつきー                |
| 22      | げつ  |         | とりのあっさに<br>おかかあえ・あぶらあげとなすのみぞしる        | ぎゅうにゅう・とりにく・あぶらあげ・みそ・かつおぶし・わかめ            | こめ・せんべい・じゃがいも・そうめん                                  | たまねぎ・にんにく・なす・ねぎ・こまつな・もやし                             | <br>せんべい  | にゅうめん               |
| 24      | すい  |         | しょうゆらーめん<br>わかめときゃべつのはらだ              | ぎゅうにゅう・ぶたにく・かつおぶし・わかめ・かるびす・かんでん           | こめ・あられ・ちゅうかそば・ごま・あぶら・さとう・びすけつと                      | たまねぎ・もやし・にんじん・ねぎ・きゃべつ                                | <br>あられ   | ほわいとぜりー<br>びすけつと    |
| 25      | もく  |         | とうふのちりぞーすに<br>もやしとほうれんそうのなむる          | ぎゅうにゅう・とうふ・えび・ちくわ・かんでん                    | こめ・せんべい・あぶら・かたくりこ・ごま・ごまあぶら・さとう・つな                   | しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ぐりんびーず・もやし・ほうれんそう・なし             | <br>せんべい  | あずきかん<br>なし         |
| 26      | きん  |         | とりにくのぼーベきゅーぞーす<br>まかにさらだ・ちんげんさいのすーぶ   | ぎゅうにゅう・とりにく・つな・かつおぶし                      | ろーるばん・くつきー・さとう・みそ・にんにく・えつぐけあまよねーず・ごま                | 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・おれんじ               | <br>くつきー  | ゆかりおにぎり<br>おれんじ     |
| 27      | と   |         | ごもくチャーはん<br>はるさめすーぶ・ぼなな               | ぎゅうにゅう・ぶたにく・ぎょにくそーせーじ・わかめ・かつおぶし           | こめ・あられ・あぶら・ごまあぶら・はるさめ・びすけつと                         | たまねぎ・にんじん・こーん・ねぎ・ぼなな                                 | <br>あられ   | びすけつと               |
| 29      | げつ  |         | ちゃがちえ<br>ちげすーぶ                        | ぎゅうにゅう・ぶたみんち・ぶたにく・とうふ・みそ・かつおぶし            | こめ・せんべい・はるさめ・ごまあぶら・ごま・じゃがいも・あぶら                     | 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・ぼなな | <br>せんべい  | やきおにぎり<br>ぼなな       |
| 30      | か   |         | しーふーどびらふ<br>びーふんすーぶ・なし                | ぎゅうにゅう・えび・ぎょにくそーせーじ・とりにく・かつおぶし・とうふ・たまご    | こめ・くらっかー・あぶら・びーふん・ごまあぶら・こむぎこ・さとう                    | たまねぎ・みつくすべじたぶる・にんじん・にら・なし                            | <br>くらっかー | とうふどなーつ             |
| ぎょうじしよく |     |         | こぎつねずし<br>えびふらい・おかかあえ<br>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・とうふ・とうにゅう | おかき・こめ・さとう・ごま・こむぎこ・ばんご・あぶら・ほっとけ・きみつくす・くりかんろに        | にんじん・いんげん・きゃべつ・きゅうり・ねぎ・おれんじ                          | <br>おかき   | くりのけーき              |

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