



10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	きゅうよえいよりょう
ねつりょう (kcal)	426	281.7
たんぱくしつ (g)	17.6	13
しぼう (g)	11.8	10.1
かるしうむ (mg)	192	118.7

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		
		しゅしょく	ちゅうしょく	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 〈からだのちょうしをととのえる〉
1	すい	 	ちりこんかん ぱんぷきんすーぷ	だいず・ぶたみんち・ペーこん・ぎゅうにゅう・なまくりーむ	ろーるぱん・さとう・あぶら・こむぎこ・ぱたー	にんにく・たまねぎ・にんじん・ぐりんぴーす・とまとみずに・かぼちゃ・せろり・ばせり
2	もく	 	おやこどん もずくすーぷ	とりにく・たまご・かつおぶし・ぶたにく・とうふ・もずく・ぎゅうにゅう	こめ・さとう・かたくりこ	たまねぎ・ねぎ・だいこん・にんじん
3	きん	 	じゃーじゃーめん ふれんちさらだ	ぶたみんち・あかみそ・ぎゅうにゅう	ろーるぱん・すばげてい・ごまあぶら・ごま・さとう・かたくりこ・あぶら	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ねぎ・きゃべつ・きゅうり・こーん
6	けつ	 	こんやさいのごまみそいため はくさいときのこのすましじる	あつあげ・ぶたみんち・みそ・とりにく・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・ごま・ごまあぶら	だいこん・ごぼう・にんじん・さやいんげん・にんにく・はくさい・えのき・しめじ・ねぎ
7	か	 	ぶるこぎどん たまごとほうれんそうのすーぷ	ぶたにく・あかみそ・たまご・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・ごまあぶら・あぶら・さとう・かたくりこ・ごま	にんにく・たまねぎ・にんじん・にら・ほうれんそう・しいたけ
8	すい	うんどうかいのため、きゅうしょくはありません				
9	もく	 	いわしのかばやき きりぼしだいこんのいために・じゃがいものみぞしる	いわし・わかめ・みそ・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・じゃがいも	しょうが・きりぼしだいこん・にんじん・ほししいたけ・さやいんげん・たまねぎ・ねぎ
10	きん	 	とりにくとなすのとまとに まかろにさらだ	とりにく・だいず・ぎゅうにゅう	ろーるぱん・あぶら・さとう・まかろに・えっぐけあまよねーず	なす・たまねぎ・きゅうり・とうもろこし
14	か	 	すきやき えびとじゃがいものさらだ	ぶたにく・とうふ・えび・ぎゅうにゅう	こめ・ふ・さとう・あぶら・じゃがいも・ごまあぶら	にんじん・いとこんにやく・ごぼう・えのき・はくさい・もやし・しろねぎ・きゅうり
15	すい	えんそくのため、きゅうしょくはありません				
16	もく	 	とうふのきのこあん ぶたじゃがじる	とうふ・ぶたにく・みそ・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・かたくりこ・あぶら・じゃがいも	しめじ・しいたけ・えのき・たまねぎ・しょうが・はくさい・にんじん・ねぎ
17	きん	 	とにくにのこうみあげ さわーくろうと・びーふんすーぷ	とりにく・わかめ・かつおぶし・ぎゅうにゅう	ろーるぱん・かたくりこ・あぶら・さとう・びーふん	にんにく・しょうが・きゃべつ・にんじん・れもん・かじゅう・たまねぎ・だいこん・ねぎ
20	けつ	 	ぼえいあ すべいのりょうり ぼとふ	とりにく・えび・ペーこん・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・あぶら・じゃがいも	たまねぎ・こーん・あかびーまん・びーまん・きゃべつ・にんじん・にんにく
21	か	 	ちくわのおこのみあげ ほいるきゃべつ・けんちんじる	ちくわ・かつおぶし・あおのり・ぶたにく・とうふ・ぎゅうにゅう	こめ・こむぎこ・あぶら・さといも	きゃべつ・だいこん・こんにやく・しめじ・にんじん・ねぎ
22	すい	 	とりにくのくりーむに こーるすろー	とりにく・ぎゅうにゅう・ろーすはむ	ろーるぱん・じゃがいも・あぶら・こむぎこ・ぱたー・さとう	たまねぎ・にんじん・しめじ・さやいんげん・きゃべつ・こーん・れもんかじゅう
23	もく	 	さかなのからあげ おかかあえ・さつまじる	ほき・かつおぶし・とりにく・みそ・ぎゅうにゅう	こめ・かたくりこ・あぶら・さつまいも	こまつな・もやし・だいこん・たまねぎ・ごぼう・にんじん・ねぎ
24	きん	 	さっぱりれもんしおやきすば ういんなーとじゃがいものすーぷ	ぶたにく・ういんなー・かつおぶし・ぎゅうにゅう	ろーるぱん・すばげてい・あぶら・じゃがいも	きゃべつ・にんじん・もやし・にら・にんにく・しょうが・れもんかじゅう・たまねぎ・ばせり
27	けつ	 	びしゅなべ まめまめさらだ	とりにく・ぶたにく・だいずみずに・はむ・ぎゅうにゅう	こめ・あぶら・えっぐけあまよねーず	はくさい・にんじん・たまねぎ・こんにやく・しめじ・もやし・びーまん・しろねぎ・にんにく・えだまめ・こーん
28	か	 	だいずいいかれー ぐりーんさらだ	だいず・とりにく・つな・ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも・こむぎこ・あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん・ぐりんぴーす・にんにく・ぶろっこりー・きゅうり・こーん・れもんかじゅう
29	すい	 	ぽーくしちゅー すばげていさらだ	ぶたにく・つな・ぎゅうにゅう	ろーるぱん・じゃがいも・あぶら・こむぎこ・さとう・すばげてい	たまねぎ・にんじん・ぐりんぴーす・とまとじゅーす・きゃべつ・こーん
30	もく	 	りんごのころっけ ほいるきゃべつ・さといもととうふのみぞしる	あいびきみんち・とうふ・わかめ・みそ・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも・こむぎこ・ぱんこ・あぶら・ぶりっつ・あーもんど・さといも	りんご・きゃべつ・ごぼう・にんじん・ねぎ
31	きん	 	くりごはん ぎょうじしょく さけのもみじやき・きゃべつのさらだ すましじる・おれんじ	さけ・つな・わかめ・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・くり・えっぐけあまよねーず・あぶら・ふ	にんじん・たまねぎ・ばせり・きゃべつ・きゅうり・こーん・ねぎ・おれんじ

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。