



10がつのこんだてひょう



えいようそ	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	504	541
たんぱくしつ(g)	19	23.7	20.0	22.1
しほう(g)	12.8	15.9	17.1	18.0
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		しやうざいりやう 3しよく しょくひんひやう			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 くち・にく・ほね・はのもと	き くちからやたいおんのもと	みどり くからだのちやうしをととのえる	10じのおやつ	3じのおやつ
1	すい		ちりこんかん ばんぶきんすーぶ	ぎゅうにゅう・だいずみず・ふたみんち・ペーこん・なまくりーむ・かんてん	ろーるばん・あられ・あぶら・こむぎこ・ばたー・さとう・せんべい	にんにく・たまねぎ・にんじん・ぐりんぴーす・たまとみず・かぼちゃ・せろり・ぼせり・みかん・じゅーす・れもん	 あられ	きゃうとぜいー せんべい
2	もく		おやこどん もずくすーぶ	ぎゅうにゅう・とり・にく・たまご・かつおぶし・ふたにく・とうふ・もずく・とうにゅう	こめ・せんべい・さとう・かたくりこ・ほっとけき・みつくす・いちごじやむ・あぶら・おかき	たまねぎ・ねぎ・だいこん・にんじん	 せんべい	いちごおしぼん おかき
3	きん		じゃーじゃーめん ふれんちさうだ	ぎゅうにゅう・ふたみんち・あかみそ・かつおぶし	ろーるばん・くつきー・すばてい・いごまあぶら・ごま・さとう・かたくりこ・あぶら・こめ	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・なし	 くつきー	おかかおにぎり なし
4	と		ねぎしおぶたどん わかめすーぶ・ばなな	ぎゅうにゅう・ふたにく・わかめ・かつおぶし	こめ・あられ・あぶら・ごまあぶら・かたくりこ・らっかー	たまねぎ・しろねぎ・にんじん・しめじ・こんにゃく・にんにく・しょうが・もやし・ねぎ・ばなな	 あられ	せんべい
6	げつ		こんやさいのこまみそいため はくさいときこのすましじる	ぎゅうにゅう・あつあげ・ふたみんち・みそ・とり・にく・かつおぶし・かえりいりこ	こめ・せんべい・ごま・ごまあぶら・あーもんど・さとう・ばたー	だいこん・ごぼう・にんじん・さいやいんげん・にんにく・はくさい・えのき・しめじ・ねぎ・きういふるーつ	 せんべい	いりこきゃらめる きうい
7	か		ぶるこぎどん たまごほうれんそうのすーぶ	ぎゅうにゅう・ふたにく・あかみそ・たまご・かつおぶし	こめ・くらかー・ごまあぶら・あぶら・さとう・かたくりこ・ごま・ばたー	にんにく・たまねぎ・にんじん・にら・ほうれんそう・しいたけ・かぼちゃ	 くらかー	すいーとばんぶきん
8	すい		わかめごはん・きつねうどん きゃべつのごまどれしんぐあえ	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・とり・にく・かつおぶし・かんてん	こめ・あられ・うどん・さとう・あぶら・ごま・くらかー	たまねぎ・にんじん・ねぎ・きゃべつ・もやし・きゅうり・ぶどうじゅーす	 あられ	ぶどうぜいー くらかー
9	もく		いわしのかぼやき きりぼしだいこんのいために・じゃがいものみぞしる	ぎゅうにゅう・いわし・わかめ・みそ・かつおぶし・おから	こめ・せんべい・かたくりこ・あぶら・さとう・ごま・じゃがいも・こむぎこ・ばたー・あーもんど	しょうが・きりぼしだいこん・にんじん・ほししいたけ・さいやいんげん・たまねぎ・ねぎ・ばなな	 せんべい	おからくつきー
10	きん		とり・にく・となすのたまご まかうにさうだ	ぎゅうにゅう・とり・にく・だいず・よーぐると	ろーるばん・くつきー・あぶら・さとう・まかうに・えつくけあまよねーず	なす・たまねぎ・きゅうり・とうもろこし・ばなな	 くつきー	よーぐると ばなな
11	と		すーぶすばてい きゃべつのだらだ・おれんじ	ぎゅうにゅう・えび・かつおぶし	すばてい・あられ・さとう・あぶら・せんべい	たまねぎ・にんじん・ぐりんぴーす・きゃべつ・きゅうり・こーん・おれんじ	 あられ	くらかー
14	か		すきやき えびとじゃがいものさうだ	ぎゅうにゅう・ふたにく・とうふ・えび・あぶらあげ・かつおぶし	こめ・くらかー・ふ・さとう・あぶら・じゃがいも・ごまあぶら・そうめん	にんじん・いとこん・やく・ごぼう・えのき・はくさい・もやし・しろねぎ・きゅうり・ねぎ	 くらかー	にゅうめん
15	すい		じゃーまんぼとど みねすろーね	ぎゅうにゅう・ペーこん・とり・にく・だいずみず・かつおぶし・かるびす・かんてん	ろーるばん・あられ・じゃがいも・あぶら・まかうに・さとう・くらかー	たまねぎ・ぼせり・にんじん・たまとみず・に・せろりに・にんにく	 あられ	ほわいとぜいー くらかー
16	もく		とうふのきのこあん ぶたじゃがじる	ぎゅうにゅう・とうふ・ふたにく・みそ・かつおぶし・きなこ	こめ・せんべい・かたくりこ・あぶら・じゃがいも・さとう	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・おれんじ	 せんべい	きなこおにぎり おれんじ
17	きん		とり・にく・のこうみあげ さわーくらくと・びーふんすーぶ	ぎゅうにゅう・とり・にく・わかめ・かつおぶし・ういんな	ろーるばん・くつきー・かたくりこ・あぶら・さとう・びーふん・こめ	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	 くつきー	ちゃーはん
18	と		ちゅうかそば きゃべつのおまずあえ・ばなな	ぎゅうにゅう・ふたにく・かつおぶし	ちゅうかそば・あられ・あぶら・ごま・さとう・せんべい	もやし・しいたけ・たまねぎ・にら・きゃべつ・にんじん・きゅうり・ばなな	 あられ	せんべい
20	げつ		ぼえりあ ぼとふ	ぎゅうにゅう・とり・にく・えび・ペーこん・かつおぶし・きよにくそーせーじ・あおのり	こめ・せんべい・あぶら・じゃがいも・ちゅうかそば	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	 せんべい	やきそば
21	か		ぎょうじしょく					
22	すい		とり・にく・のくりーむに こーるすろー	ぎゅうにゅう・とり・にく・ろーすはむ	ろーるばん・あられ・じゃがいも・あぶら・こむぎこ・ばたー・さとう・くつきー	たまねぎ・にんじん・しめじ・さいやいんげん・きゃべつ・こーん・れもん・かじゅう・ばなな・ももかん・みかん・かん・ぱいんかん	 あられ	ふるーつほんち くつきー
23	もく		さかなのからあげ おかかあえ・さつまじる	ぎゅうにゅう・ほき・かつおぶし・とり・にく・みそ・かんてん	こめ・せんべい・かたくりこ・あぶら・さつまいも・さとう・くらかー	こまつな・もやし・だいこん・たまねぎ・ごぼう・にんじん・ねぎ・ももかん・りんご・じゅーす	 せんべい	りんごぜいー くらかー
24	きん		さっぱいれもんしおやきすば ういんなとじゃがいものすーぶ	ぎゅうにゅう・ふたにく・ういんな・かつおぶし・あぶらあげ	ろーるばん・くつきー・すばてい・あぶら・じゃがいも・こめ・さとう・ごま	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・ぼせり・ばなな	 くつきー	いなりずし ばなな
25	と		とりそばどん ふととうふのすましじる・おれんじ	ぎゅうにゅう・とりみんち・きざみのり・とうふ・かつおぶし	こめ・あられ・さとう・あぶら・ふ・くつきー	しょうが・にんじん・しいたけ・さいやいんげん・たまねぎ・しめじ・ねぎ・おれんじ	 あられ	くつきー
27	げつ		びしゅなべ まめまめさうだ	ぎゅうにゅう・とり・にく・ふたにく・だいずみず・に・はむ・ういんな	こめ・せんべい・あぶら・えつくけあまよねーず・ろーるばん	はくさい・にんじん・たまねぎ・こんにゃく・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・きゃべつ	 せんべい	ほっとどづ
28	か		だいずいりかれー ぐりーんさうだ	ぎゅうにゅう・だいずみず・とり・にく・つな	こめ・くらかー・じゃがいも・こむぎこ・あぶら・さとう・こめこ	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・にんじん・じゅーす・かぼちゃ・りんご	 くらかー	そふとくつきー りんご
29	すい		ぼーくしゅー すばていさうだ	ぎゅうにゅう・ふたにく・つな	ろーるばん・あられ・じゃがいも・あぶら・こむぎこ・さとう・すばてい・こめ	たまねぎ・にんじん・ぐりんぴーす・たまとじゅーす・きゃべつ・こーん	 あられ	ゆかいおにぎり
30	もく		りんごのころっけ ほいるきゃべつ・さいいもととうふのみぞしる	ぎゅうにゅう・あいびきみんち・とうふ・わかめ・みそ・かつおぶし・とうにゅう	こめ・せんべい・じゃがいも・こむぎこ・ばんこ・あぶら・ぶりっつ・あーもんど・さといも・ほっとけき・みつくす	りんご・きゃべつ・ごぼう・にんじん・ねぎ	 せんべい	ほっとけき
31	きん		とり・にく・のけちやぶに あおなのこまどれしんぐあえ	ぎゅうにゅう・とり・にく	ろーるばん・くつきー・あぶら・かたくりこ・ごま・さとう・さつまいも	たまねぎ・たまとみず・に・びーまん・ちんげん・さい・にんじん・おれんじ	 くつきー	ふかしいも おれんじ
ぎょうじしょく			くりごはん さけのみおじやき・きゃべつのだらだ すましじる・おれんじ	ぎゅうにゅう・さけ・つな・わかめ・かつおぶし	おかき・こめ・くり・えつくけあまよねーず・あぶら・ふ・ばたー・さとう・はいしーと	にんじん・たまねぎ・ぼせり・きゃべつ・きゅうり・こーん・ねぎ・おれんじ・かぼちゃ	 あられ	ばんぶきんぱい

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。