



11がつのこんだてひょう



くぶん えいようそ	しょくじせっしゃきじゅん	きゅうよえいようりょう
ねつりょう (kcal)	426	419
たんぱくしつ (g)	17.6	19.6
しほう (g)	11.8	14.8
かるしうむ (mg)	192	193

ひ	よ う び	にゅうようじ		しようざいりょう 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	き	みどり
4	か		まーぼーどうふ ばんさんすー	とうふ・ぶたみんち・あかみそ・はむ・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	たまねぎ・ねぎ・しょうが・にんにく・きゅうり・にんじん
5	すい		みそにこみうどん たまごとちんげんさいのまよいのため	とりにく・あかみそ・かつおぶし・たまご・ぎゅうにゅう	こめ・うどん・さとう・あぶら・えつげけあまよねーず	かぼちゃ・たまねぎ・ごぼう・にんじん・しろねぎ・ちんげんさい
6	もく		さんしょくごはん ぎょうじしょく みーとろーふ まかろにさらだ・こーんすーふ	つな・とりみんち・とうふ・ぎゅうにゅうにゅう・かつおぶし	こめ・さとう・ぱんこ・まかろに・えつげけあまよねーず・ぱたー	こーん・しょうが・ぐりんぴーす・たまねぎ・きゅうり・ぱせり・ぐりーむこーん
7	きん		てごねはんぱーぐ きゃべつのすーふ	あいびきみんち・かつおぶし・ぎゅうにゅう	ろーるばん・ぱんこ・えつげけあまよねーず・さとう・あぶら	たまねぎ・ぶろっこリー・きゃべつ・にんじん・ぱせり
10	げつ		あきのかおりごはん はくさいのゆかりあえ・とんじる	とりにく・あぶらあげ・ぶたにく・みそ・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・さつまいも・あぶら	まいたけ・しめじ・にんじん・だいこん・いとこんにやく・ごぼう・ねぎ・はくさい
11	か		こうやどうふのたまごとじ わかめのすましじる	こうやどうふ・とりにく・たまご・わかめ・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも・さとう・あぶら	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・だいこん・えのき・ねぎ
12	すい		きーまかれー まかろにすーふ	ぶたみんち・かつおぶし・ぎゅうにゅう	ろーるばん・こむぎこ・あぶら・まかろに	たまねぎ・にんじん・ぐりんぴーす・きゃべつ・こーん・えのき・ぱせり
13	もく		さけのちゃんちゃんやき けんちんじる	さけ・みそ・あぶらあげ・とうふ・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・さとう・さつまいも・あぶら	きゃべつ・たまねぎ・しめじ・にんじん・しょうが・こんにゃく・だいこん・ねぎ
14	きん		といにくのまーまれーどやき じゃがこーん・おにおんすーふ	とりにく・べーこん・かつおぶし・ぎゅうにゅう	ろーるばん・まーまれーど・じゃがいも	こーん・たまねぎ・にんじん・しめじ・ぱせり
17	げつ		ちくぜんに きりほしだいこんのすのもの	とりにく・あつあげ・だしこんぶ・しらすぼし・わかめ・ぎゅうにゅう	こめ・さといも・あぶら・さとう	こんにゃく・にんじん・れんこん・ごぼう・さやいんげん・ほししいたけ・きりほしだいこん・きゅうり
18	か		といにくのますたーどやき ぼいるきゃべつ・やさいしちゅー	とりにく・ぎゅうにゅう・かつおぶし	こめ・かたくりこ・さとう・さつまいも・こむぎこ・ぱたー	きゃべつ・ぶろっこリー・かりふらわー・にんじん・たまねぎ・ぐりんぴーす
19	すい		わふうすばげてい やさいのごまとれっしんぐあえ	ぶたにく・わかめ・ぎゅうにゅう	ろーるばん・すばげてい・あぶら・さとう・ごま	たまねぎ・にんじん・しめじ・えのき・ほうれんそう・にんにく・きゃべつ・もやし
20	もく		わかめごはん・おでんふうにごみ れんこんのしゃきしゃきあえ	とりにく・ちくわ・あつあげ・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも・さとう・ごまあぶら	だいこん・こんにゃく・れんこん・にんじん
21	きん		さかなのれもんふうみ ふかしいも・はるさめすーふ	ほき・ぶたにく・かつおぶし・ぎゅうにゅう	ろーるばん・かたくりこ・あぶら・さとう・さつまいも・はるさめ・ごまあぶら	れもんかじゅう・たまねぎ・ほうれんそう・にんじん・しょうが
25	か		にくどうふ こまつなともやしのおひたし	ぶたにく・とうふ・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・あぶら・さとう・ごま	たまねぎ・にんじん・こんにゃく・しょウガ・こまつな・もやし
26	すい		といにくのとまとに さくさくさらだ	とりにく・ぎゅうにゅう	ろーるばん・じゃがいも・あぶら・かたくりこ・こーんふれーく・さとう	たまねぎ・にんじん・とまとみず・ぐりんぴーす・きゃべつ・こーん
27	もく		ちくわのいそべあげ ふろっこリーさらだ・かきたまじる	ちくわ・あおのり・たまご・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・こむぎこ・あぶら・さとう	ぶろっこリー・こーん・れもんかじゅう・たまねぎ・ほうれんそう・にんじん・しめじ
28	きん		はっぴょうかいのため、きゅうしょくはありません			

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。
予めご了承ください。