



11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
かるしゅうむ (mg)	192	193

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		
		しゅしゅく	ちゅうしゅく	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〉
4	か		まーぼーどうふ ぼんさんすー	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だめ	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・えっぐけあまよねーず	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 みーとろーふ まかろにさらだ・こーんすーぷ	つな・とりみんち・とうふ・ぎゅうにゅう・かつおぶし	こめ・さとう・ぼんこ・まかろに・えっぐけあまよねーず・ばたー	こーん・しょうが・ぐりんぴーず・たまねぎ・きゅうり・ばせり・くりーむこーん
7	きん		てごねはんばーぐ きゃべつのすーぷ	あいびきみんち・かつおぶし・ぎゅうにゅう	ろーるばん・ぼんこ・えっぐけあまよねーず・さとう・あぶら	たまねぎ・ぶろっこりー・きゃべつ・にんじん・ばせり
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 まかろにすーぷ	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・ぐりんぴーず・きゃべつ・こーん・えのき・ばせり
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・こんにやく・だいこん・ねぎ
14	きん		とりにくのまーまれーどやき じゃがこーん・おにおんすーぷ	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・ばせり
17	げつ		ちくぜんに きりぼ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	こんにやく・にんじん・れんこん・ごぼう・さやいんげん・ほししいたけ・きりぼしだいこん・きゅうり
18	か		とりにくのますたーどやき ぼいるきゃべつ・やさしいしゅー	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・ばたー	きゃべつ・ぶろっこりー・かりふらわー・にんじん・たまねぎ・ぐりんぴーず
19	すい		わふうすばげてい やさいのごまどれしんぐあえ	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・こんにやく・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・はるさめすーぷ	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・こんにやく・しょうが・こまつな・もやし
26	すい		とりにくのとまとに 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・とまとみずい・ぐりんぴーず・きゃべつ・こーん
27	もく		ちくわのいそべあげ ぶろっこりーさらだ・かきたまじる	ちくわ・あおりのたまご・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・こむぎこ・あぶら・さとう	ぶろっこりー・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、きゅうしゅくはありません				

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。