



## 11がつのこんだてひょう



くぶん	しょくじせっしゅきじゅん	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	485
たんぱくしつ (g)	19	23.7	19.4
しほう (g)	12.8	15.9	15.7
かるしうむ (mg)	212	259	227
		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	

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		しようざいりょう 3しょく しょくひんひょう			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	き	みどり		
1	と		すたみなどん わかめすーぶ・ばなな	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・わかめ・かつおぶし	こめ・あられ・あぶら・せんべい	たまねぎ・にんじん・もやし・ねぎ・きやべつ・にんにく・しょうが・ばなな		せんべい
4	か		まーぼーどうふ ばんさんすー	ぎゅうにゅう・とうふ・ぶたみんち・あかみそ・はむ・とうにゅう	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・ほつとけーきみくす・ごま	たまねぎ・ねぎ・しうが・にんにく・きゅうり・にんじん		さーたあんだきー
5	すい		みそにこみうどん たまごとちんけんさいのまよいため	ぎゅうにゅう・とうりにく・あかみそ・かつおぶし・たまご・かんてん	こめ・あられ・うどん・さとう・あぶら・えっげけあまよねーず・くらっかー	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・みかんじゅーす・れもん		きゅうとせりー くらっかー
6	もく		さけのちゃんちゃんやき けんちんじる	ぎゅうにゅう・みそ・あぶらあげ・とうふ・かつおぶし・ペーこん	こめ・せんべい・さとう・さつまいも・あぶら・びーふん	きやべつ・たまねぎ・しめじ・にんじん・しょうが・こんにゃく・たいこん・ねぎ・びーまん		いためびーふん
7	きん		ぎょうじしょく					
8	と		しつぽくうどん きゃべつのごまズあえ・おれんじ	ぎゅうにゅう・とりにく・あぶらあげ・かつおぶし	うどん・あられ・さといも・ごま・さとう・くらっかー	だいこん・ごぼう・にんじん・しろねぎ・きやべつ・きゅうり・おれんじ		くらっかー
10	けつ		あきのかおりごはん はくさいのゆかりあえ・とんじる	ぎゅうにゅう・とうりにく・あぶらあげ・ぶたにく・みそ・かつおぶし・とうにゅう	こめ・せんべい・さつまいも・あぶら・むえんぱたー・さとう・こむぎこ・ごま	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・しうが・おれんじ		じんじゃーごまくっさー <sup>おれんじ</sup>
11	か		こうやどうふのたまごとじ わかめのすましる	ぎゅうにゅう・とうりにく・あぶらあげ・ぶたにく・わかれ・かつおぶし・つな	こめ・くらっかー・じゃがいも・さとう・あぶら・こむぎこ	たまねぎ・にんじん・さやひんげん・だいこん・えのき・ねぎ・きやべつ		おこみやき
12	すい		きーまかーー まかろにすーぶ	ぎゅうにゅう・ぶたみんち・かつおぶし・よーぐると	ろーるばん・あられ・こむぎこ・あぶら・まかろに	たまねぎ・にんじん・ぐりんびーす・きやべつ・こーん・えのき・ばせり・りんご		よーぐると りんご
13	もく		ししゃもふらい ほうれんどうのおかかあえ・さつまじる	ぎゅうにゅう・とうりにく・ししゃも・かつおぶし・とりにく・みそ	こめ・せんべい・こむぎこ・ばんこ・あぶら・さつまいも・くらっかー	ほうれんそう・にんじん・たまねぎ・ごぼう・ねぎ・ももかん・みかんかん・ばなな		ふるーつみくす くらっかー
14	きん		どりにくのまーまれーどやき じゃがこーん・おにんすーぶ	ぎゅうにゅう・とうりにく・べーこん・かつおぶし・ぎょくにくそーせーじ	ろーるばん・くっさー・まーまれーど・じゃがいも・こめ・あぶら	こーん・たまねぎ・にんじん・しめじ・ばせり・ねぎ		ちゃーはん
15	と		ちゅうかどん だいこんのみぞしる・ばなな	ぎゅうにゅう・ぶたにく・えび・みそ・かつおぶし	こめ・あられ・かたくりこ・せんべい	にんじん・たまねぎ・はくさい・しうが・だいこん・きやべつ・ねぎ・ばなな		せんべい
17	けつ		ちくせんに きいほししたいこんのすのもの	ぎゅうにゅう・とうりにく・あつあげ・だしこんぶ・しらすばし・わかめ	こめ・せんべい・さといも・あぶら・さとう・じゃがいも・こむぎこ	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・きりほししたいこん・きゅうり・おれんじ		ふうせんほとと おれんじ
18	か		どりにくのますたーどやき ほいるきやべつ・やさいしちゅー	ぎゅうにゅう・とうりにく・かたくりこ・きなこ・とうにゅう	こめ・くらっかー・かたくりこ・さとう・さつまいも・こむぎこ	きやべつ・ぶろっこりー・かりふらわー・にんじん・たまねぎ・ぐりんびーす		きなこむしばん
19	すい		わふうすばげてい やさいのごまだれっしんぐあえ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・わかめ・かんてん	ろーるばん・あられ・すばげてい・あぶら・さとう・ごま・びすけっと	たまねぎ・にんじん・しめじ・えのき・ほうれんそう・にんにく・きやべつ・もやし・ぶどうじゅーす		ぶどうぜりー びすけっと
20	もく		わかめごはん・おでんふうにこみ れんこんのしゃきしゃきあえ	ぎゅうにゅう・とうりにく・くちわ・あつあげ・かつおぶし・わかめ	こめ・せんべい・じゃがいも・さとう・ごまあぶら・そうめん	だいこん・こんにゃく・れんこん・にんじん・ねぎ		にゅうめん
21	きん		さかなのれもんふうみ ふかしいも・はるさめすーぶ	ぎゅうにゅう・とうりにく・ほき・ぶたにく・かつおぶし・こんぶつだに	ろーるばん・くっさー・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・こめ	れもんかじゅう・たまねぎ・ほうれんそう・にんじん・しょが・りんご		こんぶおにぎり りんご
22	と		みーとすばげてい ふれんちさらだ・おれんじ	ぎゅうにゅう・ぶたみんち	すばげてい・あられ・あぶら・さとう・くつきー	たまねぎ・にんじん・ましゅるーむ・かん・ぐりんびーす・にんにく・きやべつ・ねぎ		くつきー
25	か		にくどうふ こまつなともやしのおひたし	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・かつおぶし	こめ・くらっかー・あぶら・さとう・ごま・しょくばん・いちごじやむ	たまねぎ・にんじん・こんにゃく・しょが・こまつな・もやし・ばなな		じゃむさんど ばなな
26	すい		どりにくのとまとに さくさくさらだ	ぎゅうにゅう・とうりにく・よーぐると	ろーるばん・あられ・じゃがいも・あぶら・かたくりこ・こーん・ふれーく・さとう・くつきー	たまねぎ・にんじん・とまとみすに・ぐりんびーす・きやべつ・こーん・ばなな		ばななよーぐると くつきー
27	もく		ちくわのいとべあげ ふろっこりーさらだ・かきたまじる	ぎゅうにゅう・ちくわ・あおのり・たまご・かつおぶし	こめ・せんべい・こむぎこ・あぶら・さとう・ぱいしーと	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・りんご		りんごばい
28	きん		きのこしちゅー つなさらだ	ぎゅうにゅう・とうりにく・なまくりーむ・つな	ろーるばん・くつきー・じゃがいも・あぶら・こむぎこ・ぱたー・さとう・こめ	たまねぎ・にんじん・えのき・しめじ・しいたけ・ぱせり・きやべつ・きゅうり・おれんじ		ゆかりおにぎり おれんじ
29	と		ほばいちゃーはん ちゅうかすーぶ・ばなな	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・わかめ・かつおぶし	こめ・あられ・あぶら・ごまあぶら・びすけっと	たまねぎ・ほうれんそう・にんじん・こーん・はくさい・ねぎ・ばなな		びすけっと
きょうじしょく		さんしょくごはん みーとろーふ まかろにさらだ・こーんすーぶ	ぎゅうにゅう・つな・とりみんち・とうふ・かつおぶし・とうにゅう	あられ・こめ・さとう・ばんこ・まかろに・えっげけあまよねーす・ぱたー・さつまいも	こーん・しょが・ぐりんびーす・たまねぎ・きゅうり・ぱせり・くりーむ・こーん・りんご		すいーとほとと りんご	

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。  
予めご了承ください。