



11がつのこんだてひょう



えいようそ	くぶん		しょくじせしゅきじゅん		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	にゅうじ	ようじ
ねつりょう(kcal)	462	574	485	517		
たんぱくしつ(g)	19	23.7	19.4	21.3		
しぼう(g)	12.8	15.9	15.7	16.4		
かるしうむ(mg)	212	259	227	212		

にゅうじ：10じおやつ・ちょうしょく（しゅしょく＋あくしょく）・3じおやつ

ようじ：ちょうしょく（しゅしょく＋あくしょく）・3じおやつ

ひ	ようび	にゅうようじ		しやうざいりょう 3しよく しよくひんひよう			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	10じのおやつ	3じのおやつ
			ちゅうしょく	くち・にく・ほね・はのもと	くちからやたいおんのもと	くからだのちようしをととのえる		
1	と		すたみなどん わかめすーぶ・ぼなな	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・きゃべつ・にんにく・しょうが・ぼなな	 あられ	せんべい
4	か		まーぼーどうぶ ぼんさんすー	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・ほっとけ・きみつくす・ごま	たまねぎ・ねぎ・しょうが・にんにく・きゅうり・にんじん	 くらっかー	さーたあんだぎー
5	すい		みぞにこみうどん たまごちんげんさいのまよいため	ぎゅうにゅう・とり・にく・あかみそ・かつおぶし・たまご・かんでん	こめ・あられ・うどん・さとう・あぶら・えつくけあま・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・みかんじゅーず・れもん	 あられ	きゅうとぜいー 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・さけ・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・びーまん	 せんべい	いためびーふん
7	きん		ぎょうじしよく					
8	と		しっぽくうどん きゃべつのごまずあえ・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・さいとも・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・きゃべつ・きゅうり・おれんじ	 あられ	くらっかー
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	ぎゅうにゅう・とり・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・むえんばたー・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・しょうが・おれんじ	 せんべい	じんじゃーごまっくっきー おれんじ
11	か		こうやどうふのたまごとじ わかめのすましじる	ぎゅうにゅう・こうやどうふ・とり・にく・たまご・わかめ・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・さやいんげん・だいこん・えのき・ねぎ・きゃべつ	 くらっかー	おこみやき
12	すい		きーまかれー 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・ぐりんぴーす・きゃべつ・こーん・えのき・はせり・りんご	 あられ	よーぐと りんご
13	もく		ししゃもふらい ほうれんそうのおかかあえ・さつまじる	ぎゅうにゅう・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・ぼなな	 せんべい	ふる一つみくす くらっかー
14	きん		とりにくのまーまれーどやき じゃがこーん・おにオンすーぶ	ぎゅうにゅう・とり・にく・ペーこん・かつおぶし・ぎょにくそーせーじ	ろーるばん・くつきー・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・はせり・ねぎ	 くつきー	ちゃーはん
15	と		ちゅうかどん だいこんのみそしる・ぼなな	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・しょうが・だいこん・きゃべつ・ねぎ・ぼなな	 あられ	せんべい
17	げつ		ちくぜんに きりぼしだいこんのすのもの	ぎゅうにゅう・とり・にく・あつあげ・だしこんぶ・しらすぼし・わかめ	こめ・せんべい・さいとも・あぶら・さとう・じゃがいも・こむぎこ	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・おれんじ	 せんべい	ふうせんほてと おれんじ
18	か		とりにくのますたーどやき ほいるきゃべつ・やさしいちゅー	ぎゅうにゅう・とり・にく・かつおぶし・きなご・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・ばたー・ほっとけ・きみつくす・あぶら	きゃべつ・ぶろっこりー・かりふらわー・にんじん・たまねぎ・ぐりんぴーす	 くらっかー	きなこおしぼん
19	すい		わふうすばげてい やさしいのごまどれしんぐあえ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・わかめ・かんでん	ろーるばん・あられ・すばげてい・あぶら・さとう・ごま・びすけつと	たまねぎ・にんじん・しめじ・えのき・ほうれんそう・にんにく・きゃべつ・もやし・ぶどうじゅーず	 あられ	ぶどうぜいー びすけつと
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	ぎゅうにゅう・とり・にく・ちくわ・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・こんにやく・れんこん・にんじん・ねぎ	 せんべい	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・ほき・ぶたにく・かつおぶし・こんぶつくだに	ろーるばん・くつきー・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・しょうが・りんご	 くつきー	こんぶおにぎり りんご
22	と		みーとすばげてい ふれんちさーだ・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・まつしゅるーむ（かん）・ぐりんぴーす・にんにく・きゃべつ・きゅうり・こーん・おれんじ	 あられ	くつきー
25	か		にくどうぶ 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・しよくばん・いちごじゅむ	たまねぎ・にんじん・こんにやく・しょうが・こまつな・もやし・ぼなな	 くらっかー	じゃむさんど ぼなな
26	すい		とりにくのまととに さくさくさーだ	ぎゅうにゅう・とり・にく・よーぐと	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・まととみずくにぐりんぴーす・きゃべつ・こーん・ぼなな	 あられ	ぼななよーぐと くつきー
27	もく		ちくわのいそべあげ ぶろっこりーさーだ・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・ばいしーと	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	 せんべい	りんごばい
28	きん		きのこしちゅー つなさーだ	ぎゅうにゅう・とり・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・ばたー・さとう・こめ	たまねぎ・にんじん・えのき・しめじ・しいたけ・はせり・きゃべつ・きゅうり・おれんじ	 くつきー	ゆかりおにぎり おれんじ
29	と		ほろいちゃーはん ちゅうかすーぶ・ぼなな	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・びすけつと	たまねぎ・ほうれんそう・にんじん・こーん・はくさい・ねぎ・ぼなな	 あられ	びすけつと
ぎょうじしよく			さんしよくごはん みーとろーふ まかろにさーだ・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・えつくけあま・よねーず・ばたー・さつまいも	こーん・しょうが・ぐりんぴーす・たまねぎ・きゅうり・はせり・ぐりんご・こーん・りんご	 あられ	すいーとほてと 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。