



## 12がつのこんだてひょう



えいようぞ	くぶん	
	しょうじせっしゅきじゅん	きゅうよえいようりょう
ねつりょう (kcal)	426	439
たんぱくしつ (g)	17.6	20.9
しほう (g)	11.8	15.4
かるしうむ (mg)	192	201.1

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		
		しゅしょく	ちゅうしょく	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〉
1	げつ		<b>とりのていやき</b> ゆでぶろっこりー・さといもとたまねぎのみぞしる	とりにく・あぶらあげ・みそ・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・さとう・かたくりこ・さといも	しょうが・ぶろっこりー・たまねぎ・はくさい・にんじん・ねぎ
2	か		<b>こーんとつなのふんわりあげもずくすーぷ</b>	とうふ・つな・もずく・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・こむぎこ・あぶら	こーん・ねぎ・しょうが・だいこん・はくさい・にんじん
3	すい		<b>たんたんめん</b> <b>きゃべつのれもんあえ</b>	ぶたみんち・みそ・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・ちゅうかそば・さとう・ごま	しろねぎ・にんにく・しょうが・こーん・ちんげんさい・もやし・きゃべつ・きゅうり・にんじん・れもん・かじゅう
4	もく		<b>おやこに</b> <b>とうふとはくさいのすましじる</b>	たまご・とりにく・とうふ・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・いんげん・にんじん・はくさい・しめじ・ねぎ
5	きん		<b>さけとじゃがいものみるくに</b> <b>ぶろっこりーのつなまよあえ</b>	さけ・ぎゅうにゅう・つな	ろーるばん・じゃがいも・こむぎこ・ばたー・あぶら・えつくけあまよねーず	まっしゅるーむ(かん)・にんじん・たまねぎ・ちんげんさい・ぶろっこりー
8	げつ		<b>ちくぜんに</b> <b>あぶらあげときゃべつのみぞしる</b>	とりにく・ちくわ・あぶらあげ・みそ・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・あぶら・さとう	れんこん・ごぼう・こんにやく・にんじん・いんげん・しいたけ・きゃべつ・たまねぎ・ねぎ
9	か		<b>ぶたにくのしょうがに</b> <b>さわにわん</b>	ぶたにく・かつおぶし・あぶらあげ・ぎゅうにゅう	こめ・さとう	たまねぎ・しめじ・いとこんにやく・さやいんげん・しょうが・だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ
10	すい		<b>さかなのかれーふうみやき</b> <b>ふかしいも・じゅいあんすーぷ</b>	さわら・ぶたにく・かつおぶし・ぎゅうにゅう	ろーるばん・こむぎこ・あぶら・さつまいも	きゃべつ・たまねぎ・えのき・にんじん・ばせり
11	もく		<b>あつあげとだいこんのみそに</b> <b>たまごとほうれんそうのすーぷ</b>	あつあげ・ぶたにく・みそ・たまご・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・あぶら・さとう	だいこん・にんじん・ほししいたけ・いんげん・しょうが・たまねぎ・ほうれんそう
12	きん		<b>ちゅうかちきん</b> <b>あおのりぽてと・すーみーたん</b>	とりにく・あおのり・たまご・かつおぶし・ぎゅうにゅう	ろーるばん・ごまあぶら・ごま・じゃがいも・かたくりこ	にんにく・たまねぎ・ちんげんさい・こーん・くりーむこーん
15	げつ		<b>だいちにくじゃが</b> <b>だいこんのすのもの</b>	だいちみず・ぶたにく・かつおぶし・しらすぼし・ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも・さとう	にんじん・たまねぎ・いとこんにやく・いんげん・だいこん・きゅうり
16	か		<b>さかなのごまばりばりやき</b> <b>こまつなともやしのおひたし・さつまじる</b>	ほき・かつおぶし・とりにく・みそ・ぎゅうにゅう	こめ・まよねーず・ばんこ・ごま・さとう・さつまいも	こまつな・もやし・にんじん・たまねぎ・ごぼう・ねぎ
17	すい		<b>ろーすとちきん</b> <b>ほいるきゃべつ・おにおんすーぷ</b>	とりにく・ペーこん・かつおぶし・ぎゅうにゅう	ろーるばん・あぶら	しょうが・にんにく・きゃべつ・たまねぎ・にんじん・ばせり
18	もく		<b>みーとすばげてい</b> <b>だいこんさらだ</b>	ぶたみんち・つな・ぎゅうにゅう	ろーるばん・すばげてい・あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん・ぐりんぴーす・にんにく・だいこん・きゅうり・れもんかじゅう
19	きん		<b>くりーむしちゅー</b> <b>ぶろっこりーのさらだ</b>	とりにく・ぎゅうにゅう	ろーるばん・さつまいも・あぶら・こむぎこ・ばたー・さとう	たまねぎ・にんじん・ぐりんぴーす・ぶろっこりー・こーん
22	げつ		<b>かれーびらふ</b> <small>ぎょうじしょく</small> <b>ふらいどちきん・つーいーさらだ</b> <b>きらくきらくすーぷ・ぜりー</b>	つな・とりにく・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・あぶら・こむぎこ・じゃがいも・えつくけあまよねーず・ぜりー	たまねぎ・にんじん・ぐりんぴーす・こーん・ぶろっこりー・おくら・かぼちゃ
23	か		<b>ささみのいそべあげ</b> <b>はくさいのゆかりあえ・すましじる</b>	ささみ・あおのり・わかめ・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・こむぎこ・かたくりこ・あぶら・ふ	はくさい・ほうれんそう・にんじん・えのき
24	すい		<b>ふゆやさいかれー</b> <b>ふるーつよーぐると</b>	ぶたにく・よーぐると・ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも・こむぎこ	れんこん・だいこん・はくさい・にんじん・にんにく・みかんかん・ばいながる・りんご

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。