



# 12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	490	523		
たんぱくしつ(g)	19	23.7	19.7	21.7		
しほう(g)	12.8	15.9	16.3	17.1		
かるしうむ(mg)	212	259	225	210		

にゅうじ：10じおやつ・ちゅうしょく（しゅしょく＋あくしょく）・3じおやつ

ようじ：ちゅうしょく（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		しょうざいりょう 3しよく しょうひんひょう			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	10じのおやつ	3じのおやつ
				<ち・にく・ほね・はのもと>	<ちからやたいおんのもと>	<からだのちようしをととのえる>		
1	げつ		とりのていやき ゆでぼうろこりー・さいもとたまねぎのみぞしる	ぎゅうにゅう・とり・にく・あぶらあげ・みそ・かつおぶし・とうにゅう	こめ・せんべい・さとう・かたくりこ・さいも・ほっとけ・きみつくす	しょうが・ぶろつこりー・たまねぎ・はくさい・にんじん・ねぎ・ばなな	 せんべい	ばななけーき
2	か		こーんとつなのふんわりあげ もずくすーぶ	ぎゅうにゅう・とうふ・つま・もずく・かつおぶし・こなちーず・とうにゅう	こめ・くらっかー・こむぎこ・あぶら・じゃがいも・かたくりこ	こーん・ねぎ・しょうが・だいこん・はくさい・にんじん	 くらっかー	じゃがちーず
3	すい		たんたんめん きゃべつ・のれもんあえ	ぎゅうにゅう・ぶた・みんち・みそ・かつおぶし・かんてん	こめ・あられ・ちゅうかそば・さとう・ごま・くつきー	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・ももかん・はいんかん	 あられ	かくてるぜいー くつきー
4	もく		おやこに とうふとほくさいのみぞしる	ぎゅうにゅう・たまご・とり・にく・とうふ・かつおぶし	こめ・せんべい・じゃがいも・さとう・あぶら・こむぎ・むえんばたー・こーんふれーく	たまねぎ・いんげん・にんじん・はくさい・しめじ・ねぎ・れーずん	 せんべい	ろっくびすけーと
5	きん		さけとじゃがいものみそくに ぶろつこりーのつまきよあえ	ぎゅうにゅう・さけ・つま	ろーるばん・くつきー・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・こめ	まっしゆるーむ(かん)・にんじん・たまねぎ・ちんげん・さいい・ぶろつこりー・りんご	 くつきー	ゆかりおにぎり りんご
6	と		ちきんらいす すばげていさらだ・ばなな	ぎゅうにゅう・とり・にく・ぎょにく・そーせーじ	こめ・あられ・あぶら・すばげてい・えつくけあまよねーず・せんべい	たまねぎ・にんじん・ぐりんびーず・きゃべつ・きゅうり・こーん・ばなな	 あられ	せんべい
8	げつ		ちくぜんに あぶらあげときゃべつのみぞしる	ぎゅうにゅう・とり・にく・ちくわ・あぶらあげ・みそ・かつおぶし・しらすぼし・あおのり	こめ・せんべい・あぶら・さとう・しよくぼん・えつくけあまよねーず・ごま	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	 せんべい	じゃこのせとーすと
9	か		ぶたにくのしょうがに さわにわん	ぎゅうにゅう・ぶた・にく・かつおぶし・あぶらあげ・つま	こめ・くらっかー・さとう・こむぎこ・あぶら	たまねぎ・しめじ・いとこんにやく・さいいんげん・しょうが・だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ・きゃべつ	 くらっかー	おこのみやき
10	すい		さかなのかれーふうみやき ふかしも・じゅいあんすーぶ	ぎゅうにゅう・さわら・ぶた・にく・かつおぶし・しかるびす・かんてん	ろーるばん・あられ・こむぎこ・あぶら・さつままいも・さとう・びすけーと	きゃべつ・たまねぎ・えのき・にんじん・ばせり	 あられ	ほわいとぜいー びすけーと
11	もく		あつあげとだいこんのみそに たまごとほうれんそうのすーぶ	ぎゅうにゅう・あつあげ・ぶた・にく・みそ・たまご・かつおぶし	こめ・せんべい・あぶら・さとう・くらっかー	だいこん・にんじん・ほしいたけ・いんげん・しょうが・たまねぎ・ほうれんそう・りんご・れもん	 せんべい	くらっかーにんじんじゃおぞえ
12	きん		ちゅうかちきん あおのりほてと・すーみーたん	ぎゅうにゅう・とり・にく・あおのり・たまご・かつおぶし・つま	ろーるばん・くつきー・ごまあぶら・ごま・じゃがいも・かたくりこ・こめ・あぶら	にんにく・たまねぎ・ちんげん・さいい・こーん・くりーむ・こーん・ねぎ	 くつきー	ちゃーはん
13	と		びびんぼ わかめすーぶ	ぎゅうにゅう・ぶた・みんち・わかめ・かつおぶし	こめ・あられ・あぶら・さとう・ごまあぶら・ごま・くらっかー	もやし・ほうれんそう・にんじん・にんにく・たまねぎ・ねぎ	 あられ	くらっかー
15	げつ		だいにくじゃが だいにのすいのもの	ぎゅうにゅう・だいず・みず・に・ぶた・にく・かつおぶし・しらすぼし	こめ・せんべい・じゃがいも・さとう・さつままいも・こむぎこ・あぶら	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・きういふるーつ	 せんべい	さつまいもてん キウイフルーツ
16	か		さかなのごまほりばいやき こまつなともやしのおひたし・さつまじる	ぎゅうにゅう・ほき・かつおぶし・とり・にく・みそ	こめ・くらっかー・まよねーず・ばんこ・ごま・さとう・さつままいも・こむぎこ・ばたー・こなさとう	こまつな・もやし・にんじん・たまねぎ・ごぼう・ねぎ	 くらっかー	すのぼーるくつきー
17	すい		ろーすとちきん ほいるきゃべつ・おにんすーぶ	ぎゅうにゅう・とり・にく・べーこん・かつおぶし・かんてん	ろーるばん・あられ・あぶら・さとう・くらっかー	しょうが・にんにく・きゃべつ・たまねぎ・にんじん・ばせり・ももかん・りんご・じゅーす	 あられ	りんごぜいー くらっかー
18	もく		ふゆやさいかれー ふるーつよーくると	ぎゅうにゅう・ぶた・にく・よーくると・あぶらあげ・かつおぶし	こめ・せんべい・じゃがいも・こむぎこ・そうめん・さとう	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・はいんがぶる・りんご・ねぎ	 せんべい	にゅうめん
19	きん		ぎょうじしよく					
20	と		にくうどん はくさいとほうれんそうのおかかあえ・ばなな	ぎゅうにゅう・ぶた・にく・かつおぶし	うどん・あられ・さとう・せんべい	たまねぎ・にんじん・ねぎ・はくさい・ほうれんそう・ばなな	 あられ	せんべい
22	げつ		とうふのやさいあんかけ かぼちゃのにもの	ぎゅうにゅう・とうふ・とり・みんち・かつおぶし	こめ・せんべい・かたくりこ・さとう・あぶら・さつままいも	たまねぎ・にんじん・しめじ・にら・かぼちゃ	 せんべい	やさいも
23	か		ささみのいそべあげ はくさいのゆかりあえ・すましじる	ぎゅうにゅう・ささみ・あおのり・わかめ・かつおぶし・かえりいりこ	こめ・くらっかー・こむぎこ・かたくりこ・あぶら・ふ・さとう・ばたー	はくさい・ほうれんそう・にんじん・えのき	 くらっかー	いりこのしおばたーきやめる
24	すい		みーとすばげてい だいこんさらだ	ぎゅうにゅう・ぶた・みんち・つま・きなこ	ろーるばん・あられ・すばげてい・あぶら・さとう・こめ	たまねぎ・にんじん・ぐりんびーず・にんにく・だいこん・きゅうり・れもんかじゅう	 あられ	きなこおにぎり
25	もく		あかうおのてい・はくさいとかぼちゃのみぞしる ぶろつこりーとべーこんのかーりくいため	ぎゅうにゅう・あかうお・べーこん・みそ・かつおぶし	こめ・せんべい・さとう・あぶら・しよくぼん・ばたー	しょうが・ぶろつこりー・にんにく・はくさい・かぼちゃ・しめじ・ねぎ・ばなな	 せんべい	らすくぼん ばなな
26	きん		とりにくとかぶのすーぶに かぼちゃさらだ	ぎゅうにゅう・とり・にく・かつおぶし・つま	ろーるばん・くつきー・さつままいも・えつくけあまよねーず・こめ	かぶ・たまねぎ・にんじん・こまつな・にんにく・かぼちゃ・きゅうり・れーずん・ねぎ	 くつきー	どうすい
27	と		ぶたにくとほうれんそうのすばげてい じゃがいもすーぶ	ぎゅうにゅう・ぶた・にく・かつおぶし・べーこん	すばげてい・あられ・ごま・あぶら・じゃがいも・くつきー	ほうれんそう・しめじ・たまねぎ・にんじん・ばせり	 あられ	くつきー
ぎょうじしよく			かれーびらふ ふらいどちきん・つりーさらだ きらきらすーぶ・ぜいー	ぎゅうにゅう・つま・とり・にく・かつおぶし・とうにゅう・なまくりーむ	あられ・こめ・あぶら・こむぎこ・じゃがいも・えつくけあまよねーず・ぜいー・ほっとけ・きみつくす・さとう	たまねぎ・にんじん・ぐりんびーず・こーん・ぶろつこりー・みにとまと・おくら・かぼちゃ・ももかん・みかんかん・きういふるーつ	 あられ	ふるーつけーき

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。