



12がつのこんだてひょう



くぶん えいようそ	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	490
たんぱくしつ (g)	19	23.7	19.7
しほう (g)	12.8	15.9	16.3
かるしうむ (mg)	212	259	225
にゅうじ: 10じおよつ・ちゅうしょく (しゃしょく+ふくしょく)・3じおよつ			
ようじ: ちゅうしょく (しゃしょく+ふくしょく)・3じおよつ			

にゅうじ: 10じおよつ・ちゅうしょく (しゃしょく+ふくしょく)・3じおよつ

ようじ: ちゅうしょく (しゃしょく+ふくしょく)・3じおよつ

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 のしょく	ちゅうしょく	あか	き	みどり		
1 けつ	牛乳	ごはん	とりのていやき ゆでぶろっこりー・さといもとたまねぎのみぞしる	あか	き	みどり	10じの おやつ
2 か	牛乳	ごはん	こーんどつなのふんわりあげ もぼくすーふ	き	みどり	せんべい	ばななけーき
3 すい	牛乳	パン	たんたんめん きゃべつのれもんあえ	き	みどり	くらっかー	じゃがちーず
4 もく	牛乳	ごはん	おやこに とうふとはくさいのすましる	き	みどり	あられ	かくてるぜりー くっきー
5 きん	牛乳	パン	さけとじゃがいものみるくに ぶろっこりーのつなまよあえ	き	みどり	せんべい	ゆかりおにぎり りんご
6 と	牛乳	ごはん	ちさんらいす すばげていさらだ・ばなな	き	みどり	あられ	せんべい
8 けつ	牛乳	ごはん	ちくせんに あぶらあげときやべつのみぞしる	き	みどり	せんべい	じゃこのせとーすと
9 か	牛乳	ごはん	ぶたにくのしょうかに さわにわん	き	みどり	くらっかー	おこのみやき
10 すい	牛乳	パン	さかなのかれーふうみやき ふかしいも・じゅりあんすーふ	き	みどり	あられ	ほわいとせりー ひすけっと
11 もく	牛乳	ごはん	あつあげとだいこんのみぞに たまごとほうれんそうのすーふ	き	みどり	せんべい	くらっかーのにんじんじゃむえ
12 きん	牛乳	パン	ちゅううちきん あおのりほてと・すーみーたん	き	みどり	あられ	ちゃーはん
13 と	牛乳	ごはん	ひびんば わかめすーふ	き	みどり	あられ	くらっかー
15 けつ	牛乳	ごはん	だいすにくじゃか だいこんのすのもの	き	みどり	せんべい	さついまいもてん キウフルーツ
16 か	牛乳	ごはん	さかなのこまばいぱいやき こまつなどもやしのおひたし・さつまじる	き	みどり	くらっかー	すのーぼーるくきー
17 すい	牛乳	パン	ろーすとちきん ほいるきやべつ・おにおんすーふ	き	みどり	あられ	りんごゼリー くらっかー
18 もく	牛乳	ごはん	ふゆやさいかーれ ふる一つよーぐると	き	みどり	せんべい	にゅうめん
19 きん	牛乳			きょうじしょく			
20 と	牛乳	パン	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	き	みどり	せんべい	
22 けつ	牛乳	ごはん	とうふのやさいあんかけ かほっちゃのにもの	き	みどり	せんべい	やきいも
23 か	牛乳	ごはん	ささみのいそべあげ はくさいのゆかりあえ・すましる	き	みどり	くらっかー	いにのしおばたーきゃらめる
24 すい	牛乳	パン	みーとすばげてい だいこんさらだ	き	みどり	あられ	きなこおにぎり
25 もく	牛乳	ごはん	あかうあのにーにーはくさいかほっちゃのみぞしる ぶろっこりーとべーこんのがーりくいため	き	みどり	せんべい	らすくばん ばなな
26 きん	牛乳	パン	とりにくとかぶのすーふに かほっちゃさらだ	き	みどり	くらっかー	どうすい
27 と	牛乳	ごはん	ぶたにくとほうれんそうのすばげてい じゃがいもすーふ	き	みどり	あられ	くきー
きょうじしょく		かれーぴらふ ふらいとちきん・つりーさらだ きらきらすーふ・ゼリー	き	みどり	あられ	あられ	ふる一つけーき

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。