



1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	きゅうおえいようりょう
ねつりょう (kcal)	426	412
たんぱくしつ (g)	17.6	19.3
しほう (g)	11.8	15.1
かるしゅうむ (mg)	192	201

ひ	ようび	にゅうようじ		しょうざいりょう 3しょう しょうひんひょう		
		しゅしゅく	ちゅうしゅく	あか	き	みどり
				〈ち・にく・ほね・はのもと〉	〈ちからやたいおんのもと〉	〈からだのちょうしをととのえる〉
8	もく		もぶいごはん けんちんじる	しらすほし・ちくわ・あぶらあげ・とりにく・とうふ・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・ごま・さとう・さいとも	にんじん・ごぼう・ほししいたけ・さいいんげん・だいこん・こんにやく・ねぎ
9	きん		たんどーちきん こふきいも・ぶたにくとやさいのすーぶ	とりにく・よくーぐと・ぶたにく・かつおぶし・ぎゅうにゅう	ろーるばん・じゃがいも・ごまあぶら	にんにく・たまねぎ・きゃべつ・にんじん・ねぎ・しょうが
13	か		ぶたにくとだいこんのにも ぼてとさらだ	ぶたにく・あつあげ・ぎょにくそーせーじ・ぎゅうにゅう	こめ・さとう・じゃがいも・えつぐけあまよねーず	だいこん・にんじん・さいいんげん・しょうが・きゅうり
14	すい		とりにくとだいずのくりーむに やさいのごまどれっしゅくあえ	とりにく・だいず・ぎゅうにゅう・なまくりーむ	ろーるばん・じゃがいも・こむぎこ・ばたー・あぶら・さとう・ごま	たまねぎ・にんじん・しめじ・さいいんげん・きゃべつ・もやし・きゅうり
15	もく		とうふのかれーに きゃべつのおまずあえ	とうふ・ぶたにく・かまぼこ・ぎゅうにゅう	こめ・あぶら・さとう・かたくりこ	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・えだまめ・きゃべつ
16	きん		ししゃもふらい ざわーくろうと・みねすとうーね	ししゃも・かつおぶし・ぎゅうにゅう	ろーるばん・こむぎこ・ばんこ・あぶら・さとう・まかろに・じゃがいも	きゃべつ・にんじん・れもんかじゅう・たまねぎ・にんにく・ばせり
19	げつ		おでん ひじきのごまねーずあえ	とりにく・あつあげ・ちくわ・かつおぶし・ひじき・つな・ぎゅうにゅう	こめ・さいとも・さとう・えつぐけあまよねーず・ごま	だいこん・こんにやく・こーん・にんじん・さいいんげん
20	か		しょうゆらーめん つなとだいこんのさらだ	ぶたにく・かつおぶし・つな・ぎゅうにゅう	こめ・ちゅうかそば・ごまあぶら・あぶら・さとう	もやし・にんじん・こーん・ねぎ・だいこん・こまつな・れもんかじゅう
21	すい		せきはん ぎょうじしゅく さかなふらい・りよねーずぼてと とうふのすましじる・ぼんかん	あずき・ほき・とうふ・わかめ・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・もちこめ・こむぎこ・ばんこ・あぶら・じゃがいも	きゃべつ・きゅうり・にんじん・えのき・ねぎ・ぼんかん
22	もく		とりにくのこうみやき ひきないり・あぶらあげとはくさいのみそしる	とりにく・あぶらあげ・かつおぶし・みそ・ぎゅうにゅう	こめ・かたくりこ・あぶら・ごまあぶら・さとう	にんにく・しょうが・だいこん・にんじん・ほししいたけ・はくさい・たまねぎ・ねぎ
23	きん		みそぞーすすばげてい たまごとわかめのすーぶ	ぶたみんち・みそ・たまご・わかめ・かつおぶし・ぎゅうにゅう	ろーるばん・すばげてい・あぶら	たまねぎ・れんこん・ごぼう・さいいんげん・にんじん・にんにく・とまとみずに・ねぎ
26	げつ		まーぼーどうふ こまつなともやしのなむる	とうふ・ぶたみんち・あかみそ・ぎゅうにゅう	こめ・あぶら・さとう・ごまあぶら・かたくりこ・ごま	たまねぎ・にんじん・ねぎ・しょうが・にんにく・もやし・こまつな
27	か		みはらくかういさんいため・みかん わけぎのめた みはらのりょうり	とりにく・あつあげ・こんぶ・ちくわ・しろみそ・ぎゅうにゅう	こめ・ごまあぶら・さとう	れんこん・ごぼう・しろねぎ・にんじん・しょうが・わけぎ・はくさい・みかん
28	すい		ぶたにくのまいあなそーす ぼとふ	ぶたにく・ペーこん・かつおぶし・ぎゅうにゅう	ろーるばん・あぶら・じゃがいも	たまねぎ・びーまん・にんにく・きゃべつ・にんじん・ばせり
29	もく		だいずいいかれー ぐりーんさらだ	だいずみずに・とりにく・つな・ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも・こむぎこ・あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん・ぐりんぴーす・にんにく・ぶろっこりー・きゅうり・こーん・れもんかじゅう
30	きん		いわしのあんぐれーず ほいるきゃべつ・まかろにすーぶ	いわし・あおのり・ペーこん・かつおぶし・ぎゅうにゅう	ろーるばん・かたくりこ・あぶら・ばんこ・まかろに・じゃがいも	きゃべつ・たまねぎ・にんじん・ばせり

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。