



1がつのこんだてひょう



くぶん えいようそ	しょうくじせっしゃきじゅん	きゅうよえいようりょう
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
かるしうむ (mg)	192	201

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		
		しゅしょく	ちゅうしょく	あか	き	みどり
8	もく		もぶりごはん けんちんじる	しらす・ぼし・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・さといも	にんじん・ごぼう・ほししいたけ・さやいんげん・だいこん・こんにゃく・ねぎ
9	きん		たんごりーちきん こふきいも・ふたにくとやさいのすーぷ	とりにく・よーぐると・ぶたにく・かつおぶし・ぎゅうにゅう	ろーるぱん・じゃがいも・ごまあぶら	にんにく・たまねぎ・きやべつ・にんじん・ねぎ・しょうが
13	か		ぶたにくとだいこんのにもの ほてとさらだ	ぶたにく・あつあげ・ざょにくそーセーじ・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・さやいんげん・しょうが・きゅうり
14	すい		とりにくとだいばのくいーむに やさいのごまとれっしんぐあえ	とりにく・だいば・ぎゅうにゅう・なまくりーむ	ろーるぱん・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・さやいんげん・きやべつ・もやし・きゅうり
15	もく		とうふのかれーに きゃべつのあまぞあえ	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・きやべつ
16	きん		ししゃもふらい ざわーくらうと・みねすとろーね	ししゃも・かつおぶし・ぎゅうにゅう	ろーるぱん・こむぎこ・ばんこ・あぶら・さとう・まかろに・じゃがいも	きやべつ・にんじん・れもんかじゅう・たまねぎ・ににく・ぱせり
19	けつ		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・さといも・さとう・えつぐけあまよねーず・ごま	だいこん・こんにゃく・こーん・にんじん・さやいんげん
20	か		しょうゆらーめん つなとだいこんのさうだ	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 ぎょうじしょく	あずき・ほき・とうふ・わかめ・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・もちごめ・こむぎこ・ばんこ・あぶら・じゃがいも	きやべつ・きゅうり・にんじん・えのき・ねぎ・ぽんかん
22	もく		とりにくのこうみやき ひきないい・あぶらあげとはくさいのみぞしる	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		みそそーすすぱげてい たまごとわかれのすーぷ	ぶたみんち・みそ・たまご・わかめ・かつおぶし・ぎゅうにゅう	ろーるぱん・すぱげてい・あぶら	たまねぎ・れんこん・ごぼう・さやいんげん・にんじん・ににく・とまとみずに・ねぎ
26	けつ		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・ににく・もやし・こまつな
27	か		みはらくうかいさんいため・みかん わけぎのぬた	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 ほとふ	ぶたにく・べーこん・かつおぶし・ぎゅうにゅう	ろーるぱん・あぶら・じゃがいも	たまねぎ・ぴーまん・ににく・きやべつ・にんじん・ぱせり
29	もく		だいばいりいかれー ぐりーんさらだ	だいば・みそ・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・ぐりんびーす・ににく・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・まかろにすーぷ	いわし・あおのり・べーこん・かつおぶし・ぎゅうにゅう	ろーるぱん・かたくりこ・あぶら・ばんこ・まかろに・じゃがいも	きやべつ・たまねぎ・にんじん・ぱせり

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。