



1がつのこんだてひょう



くふん えいようそ	しょ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)	にゅうじ	ようじ
たんぱくしつ (g)	462	514
しほう (g)	23.7	478
かるしうむ (mg)	19.1	509
	12.8	21.0
	212	15.9
	259	15.9
	233	16.6
	220	220

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

ようじ: ちゅうしょく (しゃしょく+ふくしょく)・3じおやつ

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 しゃしょく	ちゅうしょく	あか	き	みどり		
5	11つ	もるいごはん けんちんじる	ぎゅうにゅう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がんてん	こめせんべいごまさとうさといもびすけっと	くからだのちうようしととのえる	にんじんごぼうほししいたけさやいんげんたいこんこんにやくねぎももかん	せんべい	ももぜりー びすけっと
6	か	れんこんつくね こうはくなますはくさいじきのこのすましる	ぎゅうにゅうとりみんちとうふかつおぶしおから	こめくらっかーかたりこあぶらさとうごまこむぎこばたー		れんこんしろねぎしょうがだいこんにんじんはくさいえのきしめじねぎばなな	くらっかー	おからくきー
7	すい	ななくさごはん とんじる・みかん	ぎゅうにゅうあぶらあげぶたにくとうふみそかつおぶしきなごどうにゅう	こめあられじやがいもほっとうけきみくすさとうあぶら		だいこんにんじんたまねぎごぼうこんにやくねぎみかん	あられ	きなこむしばん
8	もく	いわしのかばやき ゆでぶろっこいーじゃかりものみぞしる	ぎゅうにゅういわしわかめみそかつおぶしひとりみんち	こめせんべいかたりこあぶらさとうごまじやがいもほっとうけきみくすごまあぶら		しょうがぶろっこりーたまねぎにんじんねぎ	せんべい	にくまん
9	きん	たんごりーちきん こふきいも・ぶたにくとやさいのすーぶ	ぎゅうにゅうあぶらあげぶたにくとうふにくかつおぶし	ろーるばんくつきーじやがいもごまあぶらこめ		にんにくたまねぎさやべつにんじんねぎ	くつきー	ゆかりおにぎり
10	ど	きつねうどん はくさいとぼうれんそうのあかかあえ・ばなな	ぎゅうにゅうあぶらあげかつおぶしだしこんぶ・かまぼこ	かるしうむ(mg)		たまねぎにんじんしめじねぎはくさいほうれんそうばなな	あられ	せんべい
13	か	ぶたにくとだいにんにもの ぼてとさうだ	ぎゅうにゅうぶたにくあつあけぎょにくそーじーういんなー	こめくらっかーさとうじやがいもえっぐけあまよねーずばいしーと		だいこんにんじんさやいんげんしょうがきゅうり	くらっかー	ういんないばい
14	すい	ぎょうじしょく						
15	もく	とうふのかれーに きゃべつのあまぞあえ	ぎゅうにゅうとうふぶたにくかまぼこ	こめせんべいあぶらさとうかたりこさつまいも		たまねぎにんじんほししいたけえだまめきゃべつりんご	せんべい	ふかしいも りんご
16	きん	ししゃもふらい ざわーくらうと・みねすとるーね	ぎゅうにゅうししゃもかつおぶしこんぶつだに	ろーるばんくつきーこむぎこばんこあぶらさとうまかろにじやがいもこめ		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みかん	くつきー	こんぶおにぎり みかん
17	ど	ごもくちゃーはん はるさめすーぶ	ぎゅうにゅうぶたにくぎょくそーせーじわかめかつおぶし	こめあられあぶらごまあぶらはるさめくらっかー		たまねぎにんじんこーんねぎ	あられ	くらっかー
19	11つ	おでん ひじきのごまねーずあえ	ぎゅうにゅうとりにくあつあけちくわかつおぶしひじきつなとうにゅう	こめせんべいさといもさとうえっぐけあまよねーずごまこむぎこあぶら		だいこんにんじんやくこーんにんじんさやいんげんかぼちゅう	せんべい	ごまけいかぼちゅう
20	か	しょうゆうーめん つなとだいにんのさうだ	ぎゅうにゅうぶたにくかつおぶしつなよーぐると	こめくらっかーちゅうかそばごまあぶらあぶらさとうせんべい		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ばななみかんかん	くらっかー	ふる一つよーぐると せんべい
21	すい	しろみざかなのとまとにこみ まかろにさうだ	ぎゅうにゅうたらぎょくそーせーじかえりいりこ	ろーるばんえっぐけあまよねーずごま		たまねぎにんじんににくきゃべつ	あられ	じゃこちゅう
22	もく	といにくのこうみやき ひきないーあぶらあげとはくさいのみぞしる	ぎゅうにゅうとりにくあぶらあげかつおぶしみそぎょくそーせーじあおのり	こめせんべいかたりこあぶらごまあぶらさとうちゅうかそば		に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きゃべつ	せんべい	やきそば
23	きん	みぞーすすばげてい たまごとわかめのすーぶ	ぎゅうにゅうぶたみんちみそたまごわかめかつおぶしういんなー	ろーるばんくつきーすばげていあぶらこめ		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	くつきー	ちゃーはん
24	ど	ねぎしあぶたどん わかめーぶ・ばなな	ぎゅうにゅうぶたにくわかめかつおぶし	こめあられあぶらごまあぶらかたりこせんべい		たまねぎしろねぎにんじんしめじこんににくににくしようがもやしーねぎばなな	あられ	せんべい
26	11つ	まーほーどうふ こまつなともやしのなむる	ぎゅうにゅうとうふぶたみんちあかみそ	こめせんべいあぶらさとうごまあぶらかたりこごまじやがいもじょーしんこ		たまねぎにんじんねぎしょうがににくもしらこまつなれもんかじゅう	せんべい	いももち りんご
27	か	みはらくうかいさんいため わけぎのめた・みかん	ぎゅうにゅうとりにくあつあげこんぶくちゅうしみそだいすとうにゅうしらすほーちーず	こめくらっかーごまあぶらさとうしらたまここめこかたりこ		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	くらっかー	ぺったんこばん
28	すい	ふたにくのまりあなそーす ぼとふ	ぎゅうにゅうぶた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じやがいもさとうびすけっと		たまねぎびーまんににくきゃべつにんじんばせりみかんじゅうすれもん	あられ	きゃろとせりー びすけっと
29	もく	だいばーりーかれー ぐりーんさうだ	ぎゅうにゅうだいすみずにとりにくつなかつおぶし	こめせんべいじやがいもこむぎこあぶらさとううどん		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だいこんしついたけねぎ	せんべい	すいとん
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	ぎゅうにゅういわしあおのりべーこんかつおぶし	ろーるばんくつきーかたりこあぶらばんこまかろにじやがいもこめごま		きゃべつたまねぎにんじんばせり	くつきー	おかかおにぎり
31	ど	みぞーーめん もやしのあまぞあえ・みかん	ぎゅうにゅうぶたにくみそかつおぶしだしこんぶ	ちゅうかそばあられごまあぶらごまさとうくつきー		きゃべつたまねぎにんじんねぎもやしきゅうりみかん	あられ	くつきー
きょうじしょく		せきはん	ぎゅうにゅうあづききほきとうふのすましるぽんかん	あられこめもあごめこむぎこあぶらじやがいもほっとうけきみくすこしあんさとうごま		きゃべつきゅうりにんじんえのきねぎほんかん	あられ	うさぎまんじゅう

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。