



1がつのこんだてひょう



えいようそ	くぶん		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	にゅうじ	ようじ
ねつりょう(kcal)	462	574	478	509		
たんぱくしつ(g)	19	23.7	19.1	21.0		
しほう(g)	12.8	15.9	15.9	16.6		
かるしうむ(mg)	212	259	233	220		

にゅうじ：10じおやつ・ちゅうしょく（しゅしょく＋ふくしょく）・3じおやつ

ようじ：ちゅうしょく（しゅしょく＋ふくしょく）・3じおやつ

ひ	ようび	にゅうようじ		しやうざいりやう 3しよく しよくひんひやう			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 くち・にく・ほね・はのもの	き くちからやたいおんのもの	みどり くからだのちやうしをととのえる	10じのおやつ	3じのおやつ
5	げつ		もぶりごはん 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・かんてん	こめ・せんべい・ごま・さとう・さいとも・びすけつと	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・ももかん	 せんべい	ももぜりー びすけつと
6	か		れんこんつくね こうはくします・はくさいときこのすましじる	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・かたくりこ・あぶら・さとう・ごま・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・ぼなな	 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・きなこ・とうにゅう	こめ・あられ・じゃがいも・ほっとけきみつくず・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	きなこおしぼん
8	もく		いわしのかぼやき ゆでぶらっこー・じゃがいものみぞしる	ぎゅうにゅう・いわし・わかめ・みそ・かつおぶし・とりみんち	こめ・せんべい・かたくりこ・あぶら・さとう・ごま・じゃがいも・ほっとけきみつくず・ごまあぶら	しょうが・ぶろつこーり・たまねぎ・にんじん・ねぎ	 せんべい	にくまん
9	きん		たんどーちきん こふさいも・ぶたにくとやさいのすーぶ	ぎゅうにゅう・とりにく・よーぐと・ぶたにく・かつおぶし	ろーばん・くつきー・じゃがいも・ごまあぶら・こめ	にんにく・たまねぎ・きゃべつ・にんじん・ねぎ・しょうが	 くつきー	ゆかりおにぎり
10	と		きつねうどん はくさいとほうれんそうのおかかあえ・ぼなな	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・ぼなな	 あられ	せんべい
13	か		ぶたにくとだいこんのにも ぼてとさらだ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・あつあげ・ぎょにく・せーじ・ういんなー	こめ・くらっかー・さとう・じゃがいも・えっつけあまよ・ねーず・ばいしーと	だいこん・にんじん・さいいんげん・しょうが・きゅうり	 くらっかー	ういんなーばい
14	すい	ぎょうじしよく						
15	もく		とうふのかれーに きゃべつのおまずあえ	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・かたくりこ・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 ざわーくろうと・みねすとうーね	ぎゅうにゅう・ししゃも・かつおぶし・こんぶ・つくだに	ろーばん・くつきー・こむぎこ・ぼんこ・あぶら・さとう・まからに・じゃがいも・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	と		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・ぎょにく・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	げつ		おでん ひじきのごまねーずあえ	ぎゅうにゅう・とりにく・あつあげ・ちくわ・かつおぶし・ひじき・つな・とうにゅう	こめ・せんべい・さいいも・さとう・えっつけあまよ・ねーず・ごま・こむぎこ・あぶら	だいこん・こんにやく・こーん・にんじん・さいいんげん・かぼちゃ	 せんべい	ごまいりかぼちゃくつきー
20	か		しょうゆーめん つなとだいこんのさらだ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・かつおぶし・つな・よーぐと	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・ぼなな・みかんかん	 くらっかー	ふるつよーぐと せんべい
21	すい		しろみさかなのとまとにこみ まからにさらだ	ぎゅうにゅう・たらぎょにく・せーじ・かえりいりこ	ろーばん・あられ・じゃがいも・あぶら・さとう・まからに・えっつけあまよ・ねーず・ごま	たまねぎ・にんじん・にんにく・きゃべつ	 あられ	じゃこちゅうぶ
22	もく		とりにくのこうみやき ひきなひ・あぶらあげとばくさいのみぞしる	ぎゅうにゅう・とりにく・あぶらあげ・かつおぶし・みそ・ぎょにく・せーじ・あおのり	こめ・せんべい・かたくりこ・あぶら・ごまあぶら・さとう・ちゅうかそば	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・きゃべつ	 せんべい	やきそば
23	きん		みそぞーすすばげてい 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・さいいんげん・にんじん・にんにく・とまとみずな・ねぎ	 くつきー	ちゃーはん
24	と		ねぎしおぶたどん わかめすーぶ・ぼなな	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・かたくりこ・せんべい	たまねぎ・しろねぎ・にんじん・しめじ・こんにやく・にんにく・しょうが・もやし・ねぎ・ぼなな	 あられ	せんべい
26	げつ		まーぼーどうふ こまつなともしのなむる	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・かたくりこ・ごま・じゃがいも・じょうしんこ	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・りんご	 せんべい	いももち りんご
27	か		みはらうかいさんいため 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・ちくわ・しろみそ・だいず・とうにゅう・しらすぼし・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・かたくりこ	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	べっだんごぼん
28	すい		ぶたにくのまりあなぞーす ぼとふ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ペーこん・かつおぶし・かんてん	ろーばん・あられ・あぶら・じゃがいも・さとう・びすけつと	たまねぎ・びーまん・にんにく・きゃべつ・にんじん・ばせり・みかんじゅーす・れもん	 あられ	きゃろとぜーい びすけつと
29	もく		だいじいりかれー ぐりーんさらだ	ぎゅうにゅう・だいずみず・とりにく・つな・かつおぶし	こめ・せんべい・じゃがいも・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・にんにく・ぶろつこーり・きゅうり・こーん・れもんかじゅう・だいこん・しいたけ・ねぎ	 せんべい	すいどん
30	きん		いわしのあんぐれーず ほいるきゃべつ・まからにすーぶ	ぎゅうにゅう・いわし・あおのり・ペーこん・かつおぶし	ろーばん・くつきー・かたくりこ・あぶら・ぼんこ・まからに・じゃがいも・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	と		みぞらーめん もやしのあまずあえ・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
ぎょうじしよく			せきはん さかなふらいりーいおねーずぼてと とうふのすましじる・ぼんかん	ぎゅうにゅう・あずき・ほき・とうふ・わかめ・かつおぶし・だしこんぶ	あられ・こめ・もちごめ・こむぎこ・ぼんこ・あぶら・じゃがいも・ほっとけきみつくず・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・ぼんかん	 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。