



2がつのこんだてひょう



くぶん えいようぞ	しょく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	424
たんぱくしつ (g)	17. 6	19. 7
しほう (g)	11. 8	14. 6
かるしうむ (mg)	192	182

ひ	よう び	にゅうようじ		しょうざいりょう 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 〈ち・にく・ほね・はのもと〉	き 〈ちからやたいおんのもと〉	みどり 〈からだのちょうしをととのえる〉
2	げつ		おでんふうにごみ れんこんのしゃきしゃきあえ	とりにく・ちくわ・あつあげ・かつお ぶし・ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも・さとう・ごまあぶら	だいこん・こんにやく・れんこん・にんじん
3	か		おによけじる もやしとわかめのすのものの	ぶたにく・だいずみずし・みそ・かつ おぶし・わかめ・ぎゅうにゅう	こめ・ごまあぶら・さとう	だいこん・にんじん・ねぎ・もやし
4	すい		とりにくとじゃがいものたまごに さくさくさうだ	とりにく・ぎゅうにゅう	ろーるばん・じゃがいも・さとう・こーんふ れーく・あぶら	たまねぎ・さやいんげん・にんじん・たま ご・みずし・にんにく・きゃべつ・こーん
5	もく		さかなのなんぶやき はくさいのゆかりあえ・とうふとたまねぎのみしる	さわら・あぶらあげ・とうふ・みそ・か つおぶし・ぎゅうにゅう	こめ	はくさい・たまねぎ・しめじ・にんじん・ねぎ
6	きん		きーまかれー ちんげんさいのすーぶ	ぶたみんち・とりにく・かつおぶし・ ぎゅうにゅう	ろーるばん・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・ぐりんぴーす・にんに く・ちんげんさい・こーん
9	げつ		ちゅうかどん おこめんじる・ぼなな	ぶたにく・えび・とりにく・わかめ・か つおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・かたくりこ・ごまあぶら・こめこめん	はくさい・たまねぎ・にんじん・びーまん・ほ ししいたけ・しょうが・ねぎ・ばなな
10	か		さかなのまよばんこやき ゆでぶろっこりー・かぼちゃときゃべつのみしる	ほき・かつおぶし・みそ・ぎゅうにゅう	こめ・えっくけあまよねーす・ばんこ	ばせり・ぶろっこりー・かぼちゃ・きゃべつ・ にんじん・たまねぎ・ねぎ
12	もく		とうふのまさごあげ わんたんすーぶ	とうふ・とりみんち・ひじき・ぶたに く・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・かたくりこ・ごま・あぶら・さとう・わん たんのかわ・ごまあぶら	ねぎ・たまねぎ・はくさい・にんじん
13	きん		しーふーどびらふ ちきんちやうだー・ぜいー	えび・ぎょにくそーせーじ・とりに く・ぎゅうにゅう・かつおぶし	こめ・あぶら・じゃがいも・ばたー・こむぎこ・ ぜりー	たまねぎ・みくすべじたぶる・にんじん・ ばせり
16	げつ		じゃがいものそぼろに ほうれんそうのごままよあえ	とりみんち・ちくわ・ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも・あぶら・さとう・まよね ーす・ごま	たまねぎ・いとこんにやく・にんじん・さや いんげん・ほうれんそう
17	か		こうやとうふのたまごとし はくさいとえのきのみしる	こうやとうふ・とりにく・たまご・み そ・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも・さとう・あぶら	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・はくさ い・えのき・ねぎ
18	すい		ぼーくびーんず わかめさうだ	だいず・ぶたにく・わかめ・ぎゅうにゅう	ろーるばん・じゃがいも・さとう・あぶら	たまねぎ・にんじん・ばせり・きゃべつ・こーん
19	もく		さけとれんこんのみそまよねーずやき しっぽくうどん	さけ・みそ・とりにく・かつおぶし・ ぎゅうにゅう	こめ・えっくけあまよねーす・うどん	れんこん・ねぎ・だいこん・ごぼう・にんじん
20	きん		とりのまーまれーどやき じゃがこーん・おにおんすーぶ	とりにく・ペーこん・かつおぶし・ ぎゅうにゅう	ろーるばん・まーまれーど・じゃがいも	こーん・たまねぎ・にんじん・しめじ・ばせ り・おれんじ
24	か		あかおにらんち いわしのかばやき・こーるすー すましじる・ぼんかん	とりみんち・ちくわ・いわし・わかめ・ かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・ちゅうかさば・あぶら・かたくりこ・さ とう・ぶ	たまねぎ・にんじん・びーまん・れーすん・ きゃべつ・きゅうり・こーん・ねぎ・ぼんかん
25	すい		やきすばげてい ペーこんとはくさいのすーぶ	ぶたにく・ぎょにくそーせーじ・かつお ぶし・あおのり・ペーこん・ぎゅうにゅう	ろーるばん・すばげてい・あぶら・じゃがいも	もやし・きゃべつ・にんじん・ねぎ・はくさ い・たまねぎ
26	もく		ほうとう つなさうだ	とりにく・あぶらあげ・かつおぶし・ みそ・つな・わかめ・ぎゅうにゅう	こめ・うどん・ごま・さとう	かぼちゃ・だいこん・にんじん・しめじ・ご ぼう・しろねぎ・きゃべつ・こーん
27	きん		とりにくのこーんふれーくやき ほいるきゃべつ・ほうれんそうとたまごのすーぶ	とりにく・たまご・かつおぶし・ぎ ゅうにゅう	ろーるばん・えっくけあまよねーす・こむぎ こ・ばんこ・こーんふれーく・かたくりこ	きゃべつ・たまねぎ・ほうれんそう

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。