



2がつのこんだてひょう



くぶん えいようそ	しょうざいりょう 3しょく	しょくひんひょう
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		しょくひんひょう		
		しゅしょく	ちゅうしょく	あか	き	みどり
2	げつ		おでんふうにこみ れんこんのしゃきしゃきあえ	くち・にく・ほね・はのもと>	くちからやたいおんのもと>	くらだのちょうしをととのえる
3	か		おにだけじる もやしとわかめのすのもの	とりにく・ちくわ・あつあげ・かつお ぶし・ぎゅうにゅう	こめ・じやがいも・さとう・ごまあぶら	だいこん・こんにゃく・れんこん・にんじん
4	すい		とにくとじゃがいものとまとに さくさくさらだ	ふたにく・だいすみすに・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
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ぞしる	さわら・あぶらあげ・とうふ・みそ・かつ おぶし・ぎゅうにゅう	ろーるばん・じやがいも・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・とまと みすに・ににく・きゃべつ・こーん
6	きん		き一まかれー ちんげんさいのすーふ	ふたみんち・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・じやがいも	たまねぎ・にんじん・ぐりんびーす・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・ばなな	ふたにく・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 しいだけ・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・かぼちゃときゃべつのみぞしる	ほき・かつおぶし・みそ・ぎゅうにゅう	こめ・えっくげあまよねーす・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		とうふのまさごあけ わんたんすーふ	とうふ・とりみんち・ひじき・ふたに 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		しーふーどぴらふ ちきんちゃうだー・ゼリー	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・じやがいも・ばたー・こむぎこ・ ゼリー	たまねぎ・みっくすべじたぶる・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・じやがいも・あぶら・さとう・まよねー す・ごま	たまねぎ・いとこんにゃく・にんじん・さや いんげん・ほうれんそう
17	か		こうやどうふのたまごとじ はくさいとえのきのみぞしる	こうやどうふ・とりにく・たまご・み そ・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・じやがいも・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 わかめさらだ	だいす・ふたにく・わかめ・ぎゅうにゅう	ろーるばん・じやがいも・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ぞよねーずやき しつぽくうどん	さけ・みそ・とりにく・かつおぶし・ ぎゅうにゅう	こめ・えっくげあまよねーす・うどん	れんこん・ねぎ・だいこん・ごぼう・にんじん
20	きん		といのまーまれーどやき じゃかこーん・おにおんすーふ	とりにく・べーこん・かつおぶし・ ぎゅうにゅう	ろーるばん・まーまれーど・じやがいも	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・こーるするー すましじる・ほんかん	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・ちゅうかそば・あぶら・かたくりこ・さ とう・ふ	たまねぎ・にんじん・びーまん・れーすん・ きゃべつ・ぎゅうり・こーん・ねぎ・ほんかん
25	すい		やきすばげてい べーこんとはくさいのすーふ	ふたにく・ぎょにくそーせーじ・かつお ぶし・あおのり・べーこん・ぎゅうにゅう	ろーるばん・すばげてい・あぶら・じやがいも	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 つなさらだ	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ふ	とりにく・たまご・かつおぶし・ぎゅ うにゅう	ろーるばん・えっくげあまよねーす・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。