



3がつのこんだてひょう



えいようぞ	くぶん	
	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	422
たんぱくしつ (g)	17.6	19.5
しぼう (g)	11.8	15.1
かるしうむ (mg)	192	181

ひ	ようび	にゅうようじ		しようざいりょう 3しよく しょくひんひょう		
		しゅしよく	ちゅうしよく	あか	き	みどり
2	げつ		はっぼうさい ちゅうかすーぶ	ぶたにく・えび・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・あぶら・かたくりこ・はるさめ・ごまあぶら	たまねぎ・はくさい・にんじん・びーまん・しょうが・ちんげんさい・こーん
3	か		ちらしずし・からあげ ほうれんそうのごまあえ すましじる・ぜりー <small>ぎょうじしよく</small>	だしこんぶ・たまご・こうやどうふ・とりにく・わかめ・かつおぶし・ぎゅうにゅう	ぜりー・こめ・さとう・あぶら・こむぎこ・かたくりこ・ごま・ふ	ほししいたけ・にんじん・さやえんどう・ほうれんそう・ねぎ
4	すい		くーむしちゅー つなさらだ・ばなな	とりにく・ぎゅうにゅう・つな	ろーるばん・じゃがいも・あぶら・こむぎこ・さとう	たまねぎ・ぐりんぴーす・にんじん・きゃべつ・こーん・ばなな
5	もく		とうふちゃんぷるー ほうれんそうのなむる	とうふ・たまご・ぶたにく・かつおぶし・ちくわ・ぎゅうにゅう	こめ・ごまあぶら・ごま・さとう	もやし・にんじん・にら・にんにく・しょうが・ほうれんそう
6	きん		わかめおにぎり <small>ぎょうじしよく</small> といのからあげ・ういんなー ふらいどほとと・そえやさい	わかめ・とりにく・ういんなー・ぎゅうにゅう	こめ・かたくりこ・あぶら・さとう・じゃがいも	にんにく・しょうが・ぶろっこりー・にんじん
9	げつ		にくどうふ こまつなともやしのおひたし	ぶたにく・とうふ・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・あぶら・さとう・ごま	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・しょうが・こまつな・もやし
10	か		かれーらいす きゃべつのはらだ	とりにく・ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも・あぶら・こむぎこ・ばたー・さとう	たまねぎ・にんじん・にんにく・きゃべつ・きゅうり・こーん
11	すい		みそぼたーこーんらーめん だいこんさらだ	ぶたにく・みそ・かつおぶし・つな・ぎゅうにゅう	こめ・ちゅうかそば・ぼたー・ごま・あぶら・さとう	こまつな・もやし・こーん・にんじん・ねぎ・だいこん
12	もく		せきはん・やきざかな あおのりほとと はくさいとあぶらあげのすましじる	あずき・さわら・あおのり・あぶらあげ・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・もちごめ・じゃがいも	はくさい・たまねぎ・えのき・にんじん・ねぎ
13	きん		とりにくのぼんぼんじーやき すばげていさらだ ゆでぶろっこりー・おれんじ	とりにく・ぎょくにくそーじー・ぎゅうにゅう	ろーるばん・ごま・ごまあぶら・さとう・すばげてい・あぶら	しょうが・ぶろっこりー・きゃべつ・きゅうり・にんじん・おれんじ
16	げつ		ぶたにらどん とうふとほくさいのみそじる・きういふるーつ	ぶたにく・とうふ・みそ・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・ごまあぶら・さとう・ごま	にら・にんじん・はくさい・たまねぎ・にんにく・しめじ・ねぎ・きういふるーつ
17	か		とりにくとやさいのとろとろに かきたまじる・ぜりー	とりにく・たまご・わかめ・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・あぶら・ぜりー	たまねぎ・きゃべつ・にんじん・さやいんげん・ねぎ
18	すい	そつえんしきのため、きゅうしよくはありません				
19	もく		だいにくじゃが ぶろっこりーのまよぼんあえ	だいにずずに・ぶたにく・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも・さとう・えっくけあまよねーず	にんじん・たまねぎ・いとこんにやく・いんげん・ぶろっこりー・こーん・れもん
23	げつ		おやくこに きゃべつのみそじる	とりにく・たまご・かつおぶし・とうふ・みそ・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・きゃべつ・ねぎ
24	か		あかうおのにつけ とんじる・りんご	あかうお・ぶたにく・みそ・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・さつまいも・あぶら	しょうが・だいこん・はくさい・にんじん・ごぼう・ねぎ・りんご
25	すい		とりにくのたつたあげ きゃべつのかれーまいね まかろにすーぶ	とりにく・べーこん・かつおぶし・ぎゅうにゅう	ろーるばん・かたくりこ・こむぎこ・あぶら・さとう・まかるに	しょうが・きゃべつ・にんじん・たまねぎ・ばせり

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。
また、ねんちょうのきゅうしよくは17にちまで、ねんしょう・ねんちゅうのきゅうしよくは25にちまでです。