



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	
	にゅうじ	ようじ	にゅうじ	ようじ
ねつりょう(kcal)	462	574	488	521
たんぱくしつ(g)	19	23.7	19.4	21.4
しぼう(g)	12.8	15.9	16.0	16.9
かるしうむ(mg)	212	259	229	215

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		しよざいりよう 3しよく しょくひんひよう			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	き	みどり		
2	げつ	はっほうさい ちゅうかすーぶ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・えび・かつおぶし	こめ・せんべい・あぶら・かたくり・はるさめ・ごま あぶら・じゃがいも・こむぎこ・さとう	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	せんべい	ふうせんぽてと
3	か	ししゃものかれーあげ きゃべつとわかめのごますあえ あつあげとだいこんのみとしる	ぎゅうにゅう・ししゃも・わかめ・あつあげ・ みそ・かつおぶし	こめ・くらっかー・かたくりこ・あぶら・ごま・さとう・しょ くばん・ばたー	きゃべつ・きゅうりにんじん・だいこん・ねぎ	くらっかー	しゃがーとーすと
4	すい		ぎょうじしょく				
5	もく	とうふちゃんぶるー ほうれんそうのなむる	ぎゅうにゅう・とうふ・たまご・ぶたにく・か つおぶし・ちくわ・よーぐると	こめ・せんべい・ごまあぶら・ごま・さとう・くらっかー	もやし・にんじん・にら・にんにく・しょうが・ほうれんそう	せんべい	よーぐると くらっかー
6	きん	★ひまわりくみりくえすとこんだて しょうゆらーめん ぽてとさらだ・おれんじ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・かつおぶし・ぎょ にく・せーじ	こめ・くつきー・ちゅうかそば・じゃがいも・えつげあ まよねーず・ほっとけーきみつくず・あぶら	きゃべつ・もやし・ねぎ・ぶろっこりー・にんじん・ とうもろこし・おれんじ	くつきー	あめりかんどっく
7	と	びびんぼ びーぶんすーぶ・きういふるーつ	ぎゅうにゅう・ぶたみんち・わかめ・かつおぶし	こめ・あられ・あぶら・さとう・ごまあぶら・ごま・びー ふん・くらっかー	もやし・ほうれんそう・にんじん・にんにく・たまね ぎ・ねぎ・きういふるーつ	あられ	くらっかー
9	げつ	にくどうぶ こまつなともやしのおひたし	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・かつおぶし	こめ・せんべい・あぶら・さとう・ごま・じゃがいも・こむぎこ	たまねぎ・にんじん・きやいんげん・しょうが・ごま つな・もやし・おれんじ	せんべい	ふうりどほてと おれんじ
10	か	かれーらいす きゃべつとさらだ	ぎゅうにゅう・とりにく・きなこ	こめ・くらっかー・じゃがいも・あぶら・こむぎこ・ぼ たー・さとう・まかるに	たまねぎ・にんじん・にんにく・きゃべつ・きゅう り・こーん	くらっかー	まかるにきなこ
11	すい	みぞぼたーこーんらーめん だいこんさらだ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・かつおぶ し・つな・かんてん	こめ・あられ・ちゅうかそば・ばたー・ごま・あぶら・さ とう・くつきー	こまつな・もやし・こーん・にんじん・ねぎ・だいこ ん・おれんじ・じゅーず・れもん	あられ	きゃろっとぜいー くつきー
12	もく	せきはん・やきざかな あおりのほてと はくさいとあぶらあげのすましじる	あずき・ぎゅうにゅう・さわか・あおりのあぶ らあげ・かつおぶし・とういゆ・なまくりーむ	こめ・せんべい・じゃがいも・ほっとけーきみつくず・さとう	はくさい・たまねぎ・えのき・にんじん・ねぎ・ももかん	せんべい	おいわいけーき
13	きん	とりにくのぼんぼんじーやき ゆでぶろっこりー・すばげていさらだ	ぎゅうにゅう・とりにく・ぎょにく・そーせー じ・ペーこん	ろーるばん・くつきー・ごま・ごまあぶら・さとう・すば げてい・あぶら・こめ・ばたー	しょうが・ぶろっこりー・きゃべつ・きゅうりにんじ んにら・たまねぎ	くつきー	かれーびらふ
14	と	やきすば だいこんのゆかりあえ・おれんじ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・あおりの・かつおぶし	すばげてい・あられ・あぶら・せんべい	にんじん・たまねぎ・びーまん・きゃべつ・だいこ ん・きゅうり・おれんじ	あられ	せんべい
16	げつ	ぶたにらうどん どうふとほくさいのみとしる・きういふるーつ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・みそ・かつおぶし	こめ・せんべい・ごまあぶら・さとう・ごま・ほっとけー きみつくず・ばたー	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	せんべい	きゃろっとけーき
17	か	とりにくとやさいのどろどろに かきたまじる・ぜいー	ぎゅうにゅう・とりにく・たまご・わかめ・か つおぶし・きなこ	こめ・くらっかー・あぶら・せりー・さつまいも・さとう	たまねぎ・きゃべつ・にんじん・きやいんげん・ねぎ	くらっかー	さつまいもきなこ
18	すい	さけときのことうにゅうくりーむに こーるすーろ	ぎゅうにゅう・さけ・とういゆ・みそ・かんてん	ろーるばん・あられ・あぶら・さとう・くらっかー	にんにく・たまねぎ・しいたけ・えのき・しめじ・ぼ せりー・きゃべつ・にんじん・ぶどうじゅーず	あられ	ぶどうぜいー くらっかー
19	もく	だいにくじゃが ぶろっこりーのまよぼんあえ	ぎゅうにゅう・だいにみずすい・ぶたにく・か つおぶし・ちくわ・みそ	こめ・せんべい・じゃがいも・さとう・まよねーず・ごま	にんじん・たまねぎ・いとこんやく・いんげん・ぶろ っこりー・こーん・れもん・だいこん・こんにやく・はな な	せんべい	でんかく はなな
21	と	ほぼいちゃーはん ちゅうかすーぶ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・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・くつきー	たまねぎ・ほうれんそう・にんじん・こーん・はくさい	あられ	くつきー
23	げつ	おやこに きゃべつのみとしる	ぎゅうにゅう・とりにく・たまご・かつおぶ し・とうふ・みそ・しんなんー	こめ・せんべい・じゃがいも・さとう・あぶら・すばげてい	たまねぎ・にんじん・きやいんげん・きゃべつ・ね ぎ・びーまん	せんべい	なほりたん
24	か	あかうおのにつけ とんじる・りんご	ぎゅうにゅう・あかうお・ぶたにく・みそ・か つおぶし・おから	こめ・くらっかー・さつまいも・あぶら・こむぎこ・さとう・ごま	しょうが・だいこん・はくさい・にんじん・ごぼう・ね ぎ・りんご・はなな	くらっかー	おからくつきー はなな
25	すい	とりにくのたつたあげ きゃべつのかれーまりね まかるにすーぶ	ぎゅうにゅう・とりにく・ペーこん・かつお ぶし・しらすほし・こんぶ・あおりの	ろーるばん・あられ・かたくりこ・こむぎこ・あぶら・さ とう・まかるに・こめ・ごま	しょうが・きゃべつ・にんじん・たまねぎ・ぼせり	あられ	えいようおにぎり
26	もく	こうやどうぶのうまに ぽてとさらだ	ぎゅうにゅう・こうやどうぶ・とりにく	こめ・せんべい・じゃがいも・さとう・あぶら・ばたー・ こーん・ふれーく・ましゆまろ	たまねぎ・にんじん・きやいんげん・きゅうり・こーん	せんべい	ようふうおこし
27	きん	とらぼーる ちんげんさいのすーぶ	ぎゅうにゅう・とらぼーる・こなかつお・あお りの・とりにく・かつおぶし・かえりりこ	ろーるばん・くつきー・こむぎこ・あぶら・ごま・さとう	きゃべつ・みつくすべたぶる・ちんげんさい・た まねぎ・にんじん・おれんじ	くつきー	じゃこちゅぶ おれんじ
28	と	ぶたにくとほうれんそうのすばげてい はむさらだ・はなな	ぎゅうにゅう・ぶたにく・かつおぶし・はむ	すばげてい・あられ・ごま・あぶら・じゃがいも・えつ くげあまよねーず・せんべい	ほうれんそう・しめじ・きゅうり・きゃべつ・にんじ ん・はなな	あられ	せんべい
30	げつ	ちくぜんに きゃべつのごまあえ	ぎゅうにゅう・とりにく・あつあげ・ちくわ・ こなーず・とういゆ	こめ・せんべい・あぶら・さとう・ごま・じゃがいも・かたくりこ	れんこん・ごぼう・こんにやく・にんじん・きやいん げん・きゃべつ・きゅうり・きういふるーつ	せんべい	じゃがチーず きういふるーつ
31	か	つなとほろとん あししょうじる	ぎゅうにゅう・つな・ぶたにく・しらすみそ・か つおぶし・とういゆ	こめ・くらっかー・ごま・さとう・じゃがいも・ほっ とけーきみつくず・あぶら・さつまいも	こーん・きやいんげん・しょうが・たまねぎ・にんじ ん・こんにやく・ねぎ	くらっかー	さつまいもむしぼん
ぎょうじしょく		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・おれんじ	ぎゅうにゅう・だしこんぶ・たまご・こうやどうぶ・ とりにく・わかめ・かつおぶし・きなこ	あられ・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・きやえんどう・ほうれん そう・ねぎ・おれんじ・きういふるーつ	あられ	きなこおはぎ きういふるーつ

2025年度 三原市立田野南幼稚園

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。