



4がつのこんだてひょう



えいようぞ	くぶん	
	しょうじせつしゅきじゅん	きゅうおえいほうりょう
ねつりょう (kcal)	426	427
たんぱくしつ (g)	17.6	18.6
しぼう (g)	11.8	15.6
かるしうむ (mg)	192	183

ひ	ようび	にゅうようじ		しょうざいりょう 3しよく しよくひんひょう		
		しゅしよく	ちゅうしよく	あか	き	みどり
8	おい		しろみざかなのふらい ほいるきゃべつ・まかろにすーぷ	ほき・かつおぶし・ぎゅうにゅう	ろーるばん・こむぎこ・ぱんこ・あぶら・まかろに・じゃがいも	きゃべつ・たまねぎ・にんじん・ぼせり
9	もく		こうやどうふのうまに びーふんさらだ	こうやどうふ・とりこ・ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも・さとう・あぶら・びーふん・ごま・ごまあぶら	こんにやく・にんじん・さやいんげん・きゃべつ・こーん
10	きん	にゅうえんしきのため、きゅうしよくはありません				
13	げつ		ほいこーろー もやしのおのもの	ぶたにく・みそ・ぎゅうにゅう	こめ・あぶら・ごまあぶら・さとう・ごま	しょうが・にんにく・きゃべつ・にんじん・びーまん・もやし・きゅうり
14	か		ちくわのいそべあげ ぶろっこーのさらだ じゃがいもとたまねぎのみそしる	ちくわ・あおのり・みそ・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・こむぎこ・あぶら・さとう・じゃがいも	ぶろっこーりー・こーん・れもんかじゅう・たまねぎ・にんじん・ねぎ
15	おい		みーとすばげてい はむときゃべつのさらだ	ぶたみんち・はむ・ぎゅうにゅう	ろーるばん・すばげてい・あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん・ぐりんぴーす・にんにく・きゃべつ・きゅうり
16	もく		こぎつねずし さわにわん・ぼなな	あぶらあげ・ぶたみんち・ぶたにく・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・さとう・あぶら	しょうが・にんじん・さやいんげん・だいこん・ごぼう・えのき・ねぎ・ぼなな
17	きん		はっぴーかれーらいす はるさめさらだ	とりこ・わかめ・ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも・あぶら・こむぎこ・ぱたー・はるさめ・ごまあぶら・ごま・さとう	たまねぎ・にんじん・ぐりんぴーす・にんにく・きゅうり
20	げつ		しょうゆらーめん わかめときゃべつのさらだ	ぶたにく・かつおぶし・わかめ・ぎゅうにゅう	こめ・ちゅうかさぼ・ごま・あぶら・さとう	きゃべつ・こーん・ねぎ・にんじん
21	か		あつあげのみそに ひじきのごまねーずあえ・おれんじ	あつあげ・ぶたにく・みそ・ひじき・つな・ぎゅうにゅう	こめ・あぶら・さとう・ごま・えっくけあまよねーず	たまねぎ・にんじん・こんにやく・さやいんげん・きゃべつ・おれんじ
22	おい		ほーくびーんず わかめとこーんのさらだ	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・ぼせり・きゃべつ・こーん
23	もく		さかなのむにえる きゃべつとりんごのさらだ ほてとすーぷ	さわら・ペーこん・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・こむぎこ・ぱたー・ごま・あぶら・じゃがいも	きゃべつ・りんご・れーずん・たまねぎ・にんじん・ぼせり
24	きん		といにくのまーまれーどやき じゃがこーん ういんなーとまかろにのすーぷ	とりにく・ういんなー・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・まかろに	とうもろこし・きゃべつ・もやし・にんじん・ぼせり
27	げつ		たけのこごはん ぶたにくのさっぱいに とうふとだいこんのすましじる	あぶらあげ・ぶたにく・とうふ・わかめ・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・さとう	たけのこ・にんじん・たまねぎ・こんにやく・さやいんげん・にんにく・しょうが・だいこん・ねぎ
28	か		さくららいす・ほてとさらだ といのからあげ・わかたけじる ゆですなっぶえんどう ぎょうじしよく	さけ・ぎょにくそーせーじ・とりにく・わかめ・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも・えっくけあまよねーず・こむぎこ・かたくりこ・あぶら	ぐりんぴーす・きゅうり・にんじん・すなっぶえんどう・たけのこ
30	もく		ぶたどん あすばらがすのさらだ・りんご	ぶたにく・ぎゅうにゅう	こめ・あぶら・さとう	たまねぎ・いとこんにやく・ねぎ・しょうが・あすばらがす・きゃべつ・きゅうり・にんじん・こーん・りんご

2026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。

ごしんきゅう・ごにゅうえん おめでとうございます

ねんちゅう・ねんちようは、8にちからきゅうしよくがはじまります。

ねんしょうは、17にちからきゅうしよくがはじまります。