



# 4がつのこんだてひょう



えいようぞ	くぶん		きゅうよえいようりょう	
	にゅうじ	ようじ	にゅうじ	ようじ
ねつりょう(kcal)	462	574	494	529
たんぱくしつ(g)	19	23.7	19.0	20.8
しぼう(g)	12.8	15.9	16.4	17.3
かるしうむ(mg)	212	259	221	205

にゅうじ: 10じおやつ・ちゅうしょく(しゅうしょく+ふくしょく)・3じおやつ  
 ようじ: ちゅうしょく(しゅうしょく+ふくしょく)・3じおやつ

ひ よう び	にゅうようじ		しよざいりょう 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 しゅうしょく	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 <からだのちようしをととのえる>		
2	もく	とりにくのくりーむに こーするろー	ぎゅうにゅう・とりにく・ろーすはむ・きなこ	ろーるぼん・くつきー・じゃがいも・あぶら・こむぎこ ばたー・さとう・こめ	たまねぎ・にんじん・しめじ・きやいんげん・きや べつ・こーん・れもんかじゅう	せんべい	きなこおにぎり
3	きん	ぶたにくとほいのけちやっぴいため はくさいのじゃがいものすーぶ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ペーこん・かつお ぶし・よーぐと	ろーるぼん・あられ・あぶら・かたくりこ・じゃがいも びすけつと	たまねぎ・とまとみずい・びーまん・はいんかん・ はくさい・にんじん・ぼせり・ももかん・みかんかん	くつきー	ふる一つよーぐと びすけつと
4	ど	じーじゃーめん ぐりんざらだ・ぼなな	ぎゅうにゅう・ぶたみんち・あかみそ	ちゅうかそぼ・あられ・あぶら・ごまあぶら・かたくり こ・ごま・さとう・せんべい	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ねぎ きやべつ・きゅうり・ぶろっこりー・ぼなな	あられ	せんべい
6	げつ	かれーにくじゃが もやしのごますあえ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・かつあげ	こめ・せんべい・じゃがいも・さとう・ごま・ろーるぼん	たまねぎ・にんじん・はいんげん・もやし・きゅうり りんご・れもん	せんべい	にんじんじゃむさんど
7	か	とりのてりやき しおこんぶあえ・かきたまじる	ぎゅうにゅう・とりにく・しおこんぶ・たま ご・わかめ・かつおぶし・とうにゅう	こめ・くらっかー・さとう・ほっとけーきみつくす・いち じやむ・あぶら	きやべつ・にんじん・たまねぎ・ねぎ	くらっかー	いちごおしぼん
8	すい	しろみざかなのぶらい ほいるきやべつ・まかろにすーぶ	ぎゅうにゅう・ほき・かつおぶし	ろーるぼん・あられ・こむぎこ・ぼんご・あぶら・まか ろに・じゃがいも・こめ	きやべつ・たまねぎ・にんじん・ぼせり	あられ	ゆかりおにぎり
9	もく	こうやどふのうまに びーふんざらだ	ぎゅうにゅう・こうやどふ・とりにく	こめ・せんべい・じゃがいも・さとう・あぶら・びーふ ん・ごま・ごまあぶら・こめこ	こんにやく・にんじん・きやいんげん・きやべつ・ こーん・にんじんじゅーす・かぼちゃ	せんべい	とふとくつきー
10	きん	ほーくびーんず わかめとこーんのさらだ	ぎゅうにゅう・だいきずみずい・ぶたにく・わか め・ぎょくにそーせーじ	ろーるぼん・くつきー・じゃがいも・さとう・あぶら・こめ	たまねぎ・にんじん・ぼせり・きやべつ・こーん・ みつくすべたじぶら	くつきー	かれーびらふ
11	ど	ちきんらいす すばけていさらだ	ぎゅうにゅう・とりにく・ぎょくにそーせーじ	こめ・あられ・あぶら・すばけてい・えつくけあまよ ねーず・くらっかー	たまねぎ・にんじん・ぐりんびーす・きやべつ・ きゅうり・こーん	あられ	くらっかー
13	げつ	ほいこーろー もやしのすのもの	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ	こめ・せんべい・あぶら・ごまあぶら・さとう・ごま・ どん・こむぎこ	しょうが・にんにく・きやべつ・にんじん・びーま ん・もやし・きゅうり・ぼなな	せんべい	うどんかひんとう ぼなな
14	か	ちくわのいそべあげ ぶろっこりーのさらだ じゃがいもとたまねぎのみとしる	ぎゅうにゅう・ちくわ・あおりのみそ・かつ おぶし・しらすぼし	こめ・くらっかー・こむぎこ・あぶら・さとう・じゃがい も・しょくぼん・えつくけあまよねーず・ごま	ぶろっこりー・こーん・れもんかじゅう・たまねぎ・ にんじん・ねぎ・りんご	くらっかー	じゃこのせとーすと りんご
15	すい	みーとすばけてい はむときやべつのさらだ	ぎゅうにゅう・ぶたみんち・はむ	ろーるぼん・あられ・すばけてい・あぶら・さとう・くつ きー	たまねぎ・にんじん・ぐりんびーす・にんにく・きや べつ・きゅうり・りんご・ももかん・みかんかん・ぼ なな	あられ	ふる一つぼんち くつきー
16	もく	こぎつねずし さわにわん・ぼなな	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・ぶたみんち・ぶ たにく・かつおぶし・みそ	こめ・さとう・せんべい・あぶら・ごま	しょうが・にんじん・きやいんげん・だいこん・ご ぼう・えのき・ねぎ・ぼなな・きういふる一つ	せんべい	ごへいもち きういふる一つ
17	きん	とりにくのこうみやき そえやさい・おにおんすーぶ	ぎゅうにゅう・とりにく・ぶたにく・かつおぶ し・こんぶつくだに	ろーるぼん・くつきー・かたくりこ・あぶら・じゃがい も・こめ	にんにく・しょうが・かぼちゃ・たまねぎ・にんじ ん・ちんげんさい	くつきー	こんぶおにぎり
18	ど	しっぽくうどん きゅうりのかじりづけ・ぼなな	ぎゅうにゅう・とりにく・あぶらあげ・かつ おぶし	うどん・あられ・さとう・せんべい	だいこん・ごぼう・にんじん・ほししいたけ・ねぎ きゅうり・れもん・ぼなな	あられ	せんべい
20	げつ	はっぴーかれーらいす はるさめさらだ	ぎゅうにゅう・とりにく・わかめ・かつおぶし	こめ・せんべい・じゃがいも・あぶら・こむぎこ・ば たー・はるさめ・ごまあぶら・ごま・さとう・そうめん	たまねぎ・にんじん・ぐりんびーす・にんにく・きゅ うり	せんべい	にゅうめん
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	ぎゅうにゅう・あつあげ・ぶたにく・みそ・ ひじき・つな	こめ・くらっかー・あぶら・さとう・ごま・えつくけあま よねーず・しょくぼん・ばたー	たまねぎ・にんじん・こんにやく・きやいんげん・ きやべつ・おれんじ	くらっかー	しゅうがーとーすと
22	すい	しょうゆらーめん わかめときやべつのさらだ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・かつおぶし・わか め・かんてん	こめ・あられ・ちゅうかそぼ・ごま・あぶら・さとう・び すけつと	きやべつ・こーん・ねぎ・にんじん・ももかん	あられ	ももせーい びすけつと
23	もく	さかなのむにえる きやべつとりんごのさらだ ほてとすーぶ	ぎゅうにゅう・さわら・ペーこん・かつおぶ し・とうにゅう	こめ・せんべい・こむぎこ・ばたー・ごま・あぶら・じゃ がいも・ほっとけーきみつくす	きやべつ・りんご・れーずん・たまねぎ・にんじ ん・ぼせり	せんべい	ほっとけーき
24	きん	<b>ぎょうじしょく</b>					
25	ど	ぶるこぎどん はるさめすーぶ・おれんじ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・あかみそ・わか め・かつおぶし	こめ・あられ・ごまあぶら・あぶら・さとう・かたくりこ ごま・はるさめ・くつきー	にんにく・たまねぎ・にんじん・らーおれんじ	あられ	くつきー
27	げつ	たけのこごはん ぶたにくのさっぱりに とうふとだいのすましじる	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・ぶたにく・とう ふ・わかめ・かつおぶし・かえりいりこ	こめ・せんべい・さとう・ばたー	たけのこ・にんじん・たまねぎ・こんにやく・きやい んげん・にんにく・しょうが・だいこん・ねぎ・きう いふる一つ	せんべい	いいこのしおばたー きやらめる
28	か	とりにくのぼんぼんじーやき こふきいも はるさめとちんげんさいのすーぶ	ぎゅうにゅう・とりにく・かつおぶし・きなこ	こめ・くらっかー・ごま・ごまあぶら・さとう・じゃがい も・はるさめ・うどん	しょうが・ちんげんさい・たまねぎ・にんじん・しめ じ	くらっかー	あべかわうどん
30	もく	ぶたどん あすばらがすのさらだ・りんご さくららいす・ほてとさらだ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ちーず	こめ・せんべい・あぶら・さとう・しょくぼん	たまねぎ・いとこんにやく・ねぎ・しょうが・あすば らがす・きやべつ・きゅうり・にんじん・こーん・り んご・びーまん	せんべい	びざとーすと
ぎょうじしょく		とりのからあげ・わかたけじる ゆですなっぴえんどう	ぎゅうにゅう・さけ・ぎょくにそーせーじ・と りにく・わかめ・かつおぶし	あられ・こめ・じゃがいも・えつくけあまよねーず・こ むぎこ・かたくりこ・あぶら・ほっとけーきみつくす・こ しあん・さとう	ぐりんびーす・きゅうり・にんじん・すなっぴえん どう・たけのこ・おれんじ・よもぎ・きういふる一つ	おかき	よもぎまんじゅう きういふる一つ

2026年度 三原市立田野浦幼稚園

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。