



5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	ちゅうようえいりょう
ねつりょう (kcal)	426	413
たんぱくしつ (g)	17.6	19.1
しぼう (g)	11.8	15.8
かるしうむ (mg)	192	184

ひ	ようび	にゅうようじ		しょうざいりょう 3しよく しょうひんひょう		
		のみものしゅしよく	ちゅうしよく	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〉
1	きん	えんぞくのためきゅうしよくはありません。				
7	もく		まーぼーどうふ もやしとこまつなのなむる	とうふ・ぶたみんち・あかみそ・ぎゅうにゅう	こめ・あぶら・さとう・ごまあぶら・かたくりこ・ごま	たまねぎ・ねぎ・しょうが・にんにく・もやし・こまつな・にんじん
8	きん		はんぱーぐ ゆでぶろっこりー・ぼてとすーぶ	あいびきみんち・ペーこん・かつおぶし・ぎゅうにゅう	ろーるばん・えっぐけあまよねーず・ばんこ・さとう・じゃがいも・あぶら	たまねぎ・ぶろっこりー・にんじん・ぼせり
11	げつ		ごぼうとまめのきーまかれー ふるーつよーぐると	ぶたみんち・だいずみずじー・よーぐると・ぎゅうにゅう	こめ・あぶら・さとう	ごぼう・たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・とまとみずじー・ばなな・ももかん
12	か		まめごはん・こうやどうふのたまごとし あすばらがすのさらだ	こうやどうふ・とりにく・たまご・ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも・さとう・あぶら	ぐりんぴーす・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・あすばらがす・きやべつ・きゅうり・こーん
13	すい		なほいたんすばげてい つなときゃべつのさらだ	ういんなー・こなちーず・つな・わかめ・ぎゅうにゅう	ろーるばん・すばげてい・あぶら・ごま	たまねぎ・にんじん・まつしゅるーむ(かん)・びーまん・きやべつ
14	もく		はっぽうさい びーふんすーぶ	ぶたにく・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・びーふん・ごまあぶら	きやべつ・たまねぎ・にんじん・びーまん・しょうが・ねぎ
15	きん		さかなのかれーやき きゃべつとりんごのさらだ とうにゅうすーぶ	さわら・とうにゅう・かつおぶし・ぎゅうにゅう	ろーるばん・こむぎこ・あぶら・ごま・ばたー	きやべつ・りんご・れーずん・にんじん・たまねぎ・ぼせり
18	げつ		ほいこうろう はるさめすーぶ	ぶたにく・みそ・とりにく・わかめ・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・あぶら・ごまあぶら・さとう・はるさめ	しょうが・にんにく・きやべつ・にんじん・びーまん・たまねぎ
19	か		さかなのあまずかけ あいしょうじる	あかうお・ぶたにく・ぎゅうにゅう・みそ・かつおぶし	こめ・かたくりこ・あぶら・さとう・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・ねぎ・こんにやく
20	すい		ちりこんかん きゃべつのすーぶ	だいず・ぶたみんち・ペーこん・かつおぶし・ぎゅうにゅう	ろーるばん・あぶら・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・にんにく・ぼせり・きやべつ・こーん
21	もく		さつきごはん とうふとたまねぎのすましじる・ぜりー	えび・あぶらあげ・とうふ・わかめ・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・さとう・ごま・ぜりー	さやいんげん・にんじん・ほししいたけ・たまねぎ・ねぎ
22	きん		とりにくのほにーますたーどやき ぶろっこりーとこーんのさらだ じゅりあんすーぶ	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・はちみつ・さとう	ぶろっこりー・こーん・れもんかじゅう・きやべつ・たまねぎ・えのき・にんじん・ぼせり
25	げつ		じゃがいものそぼろに ごまじゃこさらだ	とりみんち・しらすほし・ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも・あぶら・さとう・ごまあぶら・ごま	たまねぎ・いとこんにやく・にんじん・さやいんげん・だいこん・こーん
26	か		こいのぼいさんと とりにくのていやき とまとのさらだ・こーんすーぶ	ぎよにくそーせーじ・とりにく・ぎゅうにゅう・かつおぶし	しよくばん・えっぐけあまよねーず・さとう・あぶら・ばたー	きゅうり・きういふるーつ・とまと・きやべつ・ばいんかん・たまねぎ・くりーむこーん・こーん・ぼせり
27	すい		ふらんくふると・ほいるきゃべつ とりにくとじゃがいものすーぶ	ういんなー・とりにく・かつおぶし・ぎゅうにゅう	ろーるばん・さとう・じゃがいも・あぶら	きやべつ・たまねぎ・にんじん・ぼせり・にんにく
28	もく		さかなのあんぐれーず ゆですなぶえんどう・にらたますーぶ	あじ・あおのり・たまご・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・かたくりこ・あぶら・さとう・ばんこ	すなつえんどう・たまねぎ・にんじん・にら・しめじ
29	きん		とりにくとじゃがいものとまとに ぐりーんさらだ	とりにく・つな・ぎゅうにゅう	ろーるばん・じゃがいも・あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・とまとみずじー・にんにく・ぶろっこりー・きゅうり・れもんかじゅう

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