



5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 | 487 | 520 |
| たんぱくしつ(g) | 19 | 23.7 | 19.0 | 20.8 |
| しほう(g) | 12.8 | 15.9 | 17.3 | 18.4 |
| かるしうむ(mg) | 212 | 259 | 215 | 197 |

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 | | しようざいりょう 3しょく しょくひんひょう | | | 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 | | | | |
| 1 | きん | | とりにくとじゃがいものもとに ぐりんさらだ | ぎゅうにゅう・とりにく・つな・さけ | ろーるぼん・くつきー・じゃがいも・あぶら・さとう・こめ | たまねぎ・にんじん・さいやいんげん・とまとみず に・にんにく・ぶろっこりー・きゅうり・れもんか じゅう・ねぎ | | ちゅうしょく | | |
| 2 | と | | わふうすばげてい きゃべつゆかあえ・ぼなな | ぎゅうにゅう・しらすほし・ぶたにく・かつ おぶし・きざみのり | すばげてい・あられ・あぶら・せんべい | たまねぎ・にんじん・さいやいんげん・しめじ・にん にく・きゃべつ・ぼなな | | ちゅうしょく | | |
| 7 | もく | | まーぼーどうふ もやしとごまつなのなむる | ぎゅうにゅう・どうふ・ぶたみんち・あか みそ・しらすほし・あおのり | こめ・せんべい・あぶら・さとう・ごまあぶら・かたく りこ・ごま・しょくばん・えつくけあまよねーず | たまねぎ・ねぎ・しょうが・にんにく・もやし・ごま つな・にんじん | | ちゅうしょく | | |
| 8 | きん | | はんぱーく ゆでぶろっこりー・ほととすーぶ | ぎゅうにゅう・あいびきみんち・べーこ ん・かつおぶし・わかめ | ろーるぼん・くらっかー・えつくけあまよねーず・ぼ んこ・さとう・じゃがいも・あぶら・こめ | たまねぎ・ぶろっこりー・にんじん・ぼせり | | ちゅうしょく | | |
| 9 | と | | とどろろどん きゃべつのみぞしる・おれんじ | ぎゅうにゅう・とりみんち・きざみのり・み そ・かつおぶし | こめ・あられ・さとう・あぶら・じゃがいも・くらっかー | しょうが・ぐりんびーず・きゃべつ・にんじん・ね ぎ・おれんじ | | ちゅうしょく | | |
| 11 | げつ | | ごぼうとまめのきーまかれー ふる一つよーくると | ぎゅうにゅう・ぶたみんち・だいまみず に・よーくると・とうにゅう | こめ・せんべい・あぶら・さとう・こむぎこ・ごま | ごぼう・たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・ とまとみず・に・ぼなな・ももかん | | ちゅうしょく | | |
| 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 | ぎゅうにゅう・こうやどうふ・とりにく・たま ご・ぎょくそーせーじ | こめ・くらっかー・じゃがいも・さとう・あぶら・ほつ とけーきみつくす | ぐりんびーず・たまねぎ・にんじん・さいやいんげ ん・あすばらがす・きゃべつ・きゅうり・こーん | | ちゅうしょく | | |
| 13 | すい | | なほいたんすばげてい つなときゃべつのはさらだ | ぎゅうにゅう・ういんなー・こななずーず な・わかめ・かんてん | ろーるぼん・あられ・すばげてい・あぶら・ごま・さ う・びすけつと | たまねぎ・にんじん・まつしるべー(かん)・ びーまん・きゃべつ・ぶどうじゅーず | | ちゅうしょく | | |
| 14 | もく | | はっほうさい びーふんすーぶ | ぎゅうにゅう・ぶたにく・えび・とりにく・わ かめ・かつおぶし | こめ・せんべい・かたくりこ・びーふん・ごまあぶら ・ほつとけーきみつくす・あぶら | きゃべつ・たまねぎ・にんじん・びーまん・しょ うが・ねぎ・ごぼう・ぼなな | | ちゅうしょく | | |
| 15 | きん | | さかなのかれーやき きゃべつとれんごのさらだ とうにゅうすーぶ | ぎゅうにゅう・さわら・とうにゅう・かつおぶし | ろーるぼん・くつきー・こむぎこ・あぶら・ごま・ぼ たー・ぼんがし・さとう | きゃべつ・りんご・れーずん・にんじん・たま ねぎ・ぼせり | | ちゅうしょく | | |
| 16 | と | | すきやきどん もやしのなむる | ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ | こめ・あられ・さとう・あぶら・ごま・ごまあぶら・せ んべい | たまねぎ・ほししいたけ・いとこんにやく・しょ うが・もやし・にんじん・きゅうり | | ちゅうしょく | | |
| 18 | げつ | | ほいこうろう はるさめすーぶ | ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・とりにく・わ かめ・かつおぶし・とうにゅう | こめ・せんべい・あぶら・ごまあぶら・さとう・はる さめ・こめこ・かたくりこ | しょうが・にんにく・きゃべつ・にんじん・びー まん・たまねぎ・かぼちゃ | | ちゅうしょく | | |
| 19 | か | | さかなのあますかけ あいしょうじる | ぎゅうにゅう・あかうぶ・ぶたにく・みそ ・かつおぶし・わかめ | こめ・くらっかー・かたくりこ・あぶら・さとう・じゃ がいも・そうめん | たまねぎ・にんじん・ねぎ・こんにやく | | ちゅうしょく | | |
| 20 | すい | | ちりこんかん きゃべつのはさらだ | ぎゅうにゅう・だいまみず・ぶたみん ち・べーこん・かつおぶし・きなこ | ろーるぼん・あられ・あぶら・じゃがいも・まかに さとう | たまねぎ・にんじん・にんにく・ぼせり・きゃべ つ・こーん・おれんじ | | ちゅうしょく | | |
| 21 | もく | | たつきごはん とうふとたまごのすましじる・せー | ぎゅうにゅう・えび・あぶらあげ・とうふ ・わかめ・かつおぶし | こめ・さとう・せんべい・ごま・せーりー・しょくぼん・い ちごじむ | さいやいんげん・にんじん・ほししいたけ・たま ねぎ・ねぎ・ぼなな | | ちゅうしょく | | |
| 22 | きん | | ぎょうじしょく | | | | | | | |
| 23 | と | | やきうどん きゅうりのかりこりつけ・おれんじ | ぎゅうにゅう・ぎょにく・せーせーじ・ぶた にく・あおのり・かつおぶし | うどん・あられ・あぶら・さとう・くつきー | たまねぎ・びーまん・きゃべつ・にんじん・き ゅうり・れもんかじゅう・おれんじ | | ちゅうしょく | | |
| 25 | げつ | | じゃがいものどぼろに ごまじゃこさらだ | ぎゅうにゅう・とりみんち・しらすほし・とう にゅう | こめ・せんべい・じゃがいも・あぶら・さとう・ごま あぶら・ごま・こむぎこ | たまねぎ・いとこんにやく・にんじん・さいやいんげ ん・だいまみず・こーん・れもん | | ちゅうしょく | | |
| 26 | か | | こんやさいのごまみそあえ ちんげんさいのおかかあえ | ぎゅうにゅう・あつあげ・ぶたみんち・み そ・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・ふ・ぼ たー | だいまみず・ごぼう・にんじん・さいやいんげん・にん にく・ちんげんさい・もやし | | ちゅうしょく | | |
| 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 | ぎゅうにゅう・ういんなー・とりにく・かつ おぶし・かんてん | ろーるぼん・あられ・さとう・じゃがいも・あぶら・く つきー | きゃべつ・たまねぎ・にんじん・ぼせり・にん にく・りんご・みもかん | | ちゅうしょく | | |
| 28 | もく | | さかなのあんぐれーず ゆですなごえんどう・にらたますーぶ | ぎゅうにゅう・あじ・あおのり・たまご・か つおぶし・とうにゅう | こめ・せんべい・かたくりこ・あぶら・さとう・ぼんこ ・ほつとけーきみつくす | すなごえんどう・たまねぎ・にんじん・にらし めじ・ばいんかん | | ちゅうしょく | | |
| 29 | きん | | とりにくのこーんふれーくやき そえやさい・まかろにすーぶ | ぎゅうにゅう・とりにく・べーこん・かつお ぶし | ろーるぼん・くつきー・えつくけあまよねーず・こ むぎこ・ぼんこ・こーんふれーく・まかろに・じゃがい も・こめ・ごま | かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・ぼせり | | ちゅうしょく | | |
| 30 | と | | どらいかかれー はむときゃべつのはさらだ・ぼなな | ぎゅうにゅう・あいびきみんち・ろーすはむ | こめ・あられ・あぶら・さとう・くらっかー | たまねぎ・にんじん・こーん・ぐりんびーず・きゃ べつ・きゅうり・ぼなな | | ちゅうしょく | | |
| ぎょうじしょく | | | こいのほりさんど とりにくのていやき とまとのさらだ・こーんすーぶ | ぎゅうにゅう・ぎょにく・せーせーじ・とりに く・かつおぶし・とうにゅう | あられ・しょくぼん・えつくけあまよねーず・さ とう・あぶら・ぼたー・ほつとけーきみつくす | きゅうり・きういふーつ・とまと・きゃべつ・ば いんかん・たまねぎ・ぐりん・むこーん・こーん・ぼ せり・ほうれんそう・おれんじ | | ちゅうしょく | | |

2026年度、三原市立田野満幼稚園

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。