



# 7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  | 485         | 517  |
| たんぱくし(g)    | 19   | 23.7 | 18.8        | 20.6 |
| しほう(g)      | 12.8 | 15.9 | 16.2        | 17.0 |
| かるしうむ(mg)   | 212  | 259  | 214         | 197  |

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     |                                                | しょうざいりょう 3しょく しょくひんひょう               |                                                      |                                                            | にゅうじ      | にゅうようじ              |
|---------|-----|------------|------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------|---------------------|
|         |     | のみものしゅうしょく | ちゅうしょく                                         | あか<br>くち・にく・ほね・はのもと                  | き<br>くちからやたいおんのもと                                    | みどり<br>くからだのちようしをとのえる                                      | 10じのおやつ   | 3じのおやつ              |
| 1       | すい  |            | ぶたにくとばいんのけちやぶいため<br>きゃべつのもてーおにおんすーぶ            | ぎゅうにゅう・ぶたにく・ベーコン・かつおぶし・かんてん          | ろーるばん・あられ・あぶら・かたくりこ・さとう・びすけつと                        | たまねぎ・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・にんじん・きゅうり・にんじん・ばせり・ぶどうじゅーす           | <br>あられ   | ぶどうぜーりー<br>びすけつと    |
| 2       | もく  |            | こうやとうふのたまごとし<br>はるさめすーぶ                        | ぎゅうにゅう・こうやとうふ・とりにく・たまご・わかめ・かつおぶし     | こめ・せんべい・じゃがいも・さとう・あぶら・はるさめ・こめこ                       | たまねぎ・にんじん・さやいんげん・にんじん・きゅうり・さぼちや                            | <br>せんべい  | そふとくつきー             |
| 3       | きん  |            | とりにくのわふうまよねーすやき<br>まからにすーぶ                     | ぎゅうにゅう・とりにく・みそ・ベーコン・かつおぶし            | ろーるばん・くつきー・えつかけあまよねーす・まからに・じゃがいも・かたくりこ・こめ・さとう        | にんじん・あすばらがす・たまねぎ・ばせり                                       | <br>くつきー  | おかかおにぎり             |
| 4       | と   |            | やきすばげてい<br>きゅうりのごまあえ・ばなな                       | ぎゅうにゅう・ぶたにく・かつおぶし・あおのり               | すばげてい・あられ・あぶら・ごま・さとう・せんべい                            | たまねぎ・にんじん・びーまん・きゃべつ・きゅうり・ばなな                               | <br>あられ   | せんべい                |
| 6       | げつ  |            | おやこに<br>もずくすーぶ                                 | ぎゅうにゅう・とりにく・たまご・もずく・かつおぶし・つな         | こめ・せんべい・じゃがいも・さとう・あぶら・こむぎこ                           | たまねぎ・にんじん・さやいんげん・だいこん・はくさい・きゃべつ・ねぎ                         | <br>せんべい  | おこのみやき              |
| 7       | か   |            | ぎょうじしょく                                        |                                      |                                                      |                                                            |           |                     |
| 8       | すい  |            | ぶたにくのまりあなぞーす<br>じゃがいもとこーんのすーぶ                  | ぎゅうにゅう・ぶたにく・かつおぶし                    | ろーるばん・あられ・あぶら・じゃがいも・くつきー                             | たまねぎ・にんじん・びーまん・にんにく・きゃべつ・こーん・ばせり・ばいんかん・ももかん・みかんかん・ばなな      | <br>あられ   | ふるーつぽんち<br>くつきー     |
| 9       | もく  |            | あつあげのみそに<br>しらすときゅうりのすのもの                      | ぎゅうにゅう・あつあげ・ぶたにく・みそ・しらすほし・わかめ        | こめ・せんべい・あぶら・さとう・じゃがいも・こむぎこ                           | たまねぎ・にんじん・さやいんげん・きゃべつ・きゅうり                                 | <br>せんべい  | ふうせんぽてと             |
| 10      | きん  |            | とりにくのばーベきゅーそーすやき<br>ほいるきゃべつ<br>たまごことまとのすーぶ     | ぎゅうにゅう・とりにく・たまご・かつおぶし・ぎょうにこーすーじ      | ろーるばん・くつきー・こめ・あぶら                                    | ばいんかん・たまねぎ・しょうが・きゃべつ・たまご・こーん・ばせり・みくすべたばる                   | <br>くつきー  | かれーびらふ              |
| 11      | と   |            | れいめん<br>おくらのおかかあえ・おれんじ                         | ぎゅうにゅう・ろーすはむ・かつおぶし                   | ちゅうかそば・あられ・ごま・ごまあぶら・くらっかー                            | きゅうり・もやし・にんじん・おくら・おれんじ                                     | <br>あられ   | くらっかー               |
| 13      | げつ  |            | とりにくのさっぱりに<br>まからにさらだ                          | ぎゅうにゅう・とりにく・つな                       | こめ・せんべい・じゃがいも・さとう・まからに・あぶら・うどん・こむぎこ                  | たまねぎ・さやいんげん・にんにく・にんじん・きゅうり                                 | <br>せんべい  | うどんかりんどう            |
| 14      | か   |            | かぼちゃころっけ<br>ゆでぶろーこー<br>はるさめとれたすのすーぶ            | ぎゅうにゅう・あいびきみんち・おから・かつおぶし・とうにゅう       | こめ・くらっかー・こむぎこ・ばんこ・あぶら・はるさめ・ごまあぶら・さとう                 | かぼちゃ・たまねぎ・ぶろつこーりー・れたす・にんじん・しめじ・れもんかじゅう                     | <br>くらっかー | れもんけーき              |
| 15      | すい  |            | じゃーしーめん<br>さくさくさらだ                             | ぎゅうにゅう・ぶたみんち・あかみそ・かんてん               | ろーるばん・あられ・すばげてい・あぶら・ごまあぶら・かたくりこ・ごま・こーんふれーく・さとう・くらっかー | しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ねぎ・きゃべつ・こーん                            | <br>あられ   | ももぜーりー<br>くらっかー     |
| 16      | もく  |            | なつやさいかれー<br>ふるーつよーぐると                          | ぎゅうにゅう・とりにく・よーぐると                    | こめ・せんべい・あぶら・こむぎこ                                     | たまねぎ・かぼちゃ・にんじん・なす・びーまん・にんにく・みかんかん・ももかん・とうもろこし              | <br>せんべい  | とうもろこし              |
| 17      | きん  |            | ほーくびかた<br>きゅうりのかきにりづけ<br>やさいすーぶ                | ぎゅうにゅう・ぶたにく・たまご・こなちーす・ベーコン・かつおぶし・さけ  | ろーるばん・くつきー・こむぎこ・あぶら・さとう・こめ                           | きゅうり・れもんかじゅう・きゃべつ・たまねぎ・ちんげんさい・にんじん・びーまん                    | <br>くつきー  | さけちやーはん             |
| 18      | と   |            | ちきんらいす<br>はむときゃべつのさらだ                          | ぎゅうにゅう・とりにく・ろーすはむ                    | こめ・あられ・あぶら・さとう・せんべい                                  | たまねぎ・にんじん・ぐりんびーす・きゃべつ・きゅうり                                 | <br>あられ   | せんべい                |
| 21      | か   |            | ちんじゃおろーす<br>にらたますーぶ                            | ぎゅうにゅう・ぶたにく・たまご・かつおぶし・とうふ・こなちーす・ベーコン | こめ・くらっかー・あぶら・ごまあぶら・かたくりこ・しらたまご・こむぎこ                  | にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・びーまん・にら・しめじ                            | <br>くらっかー | ほんでけーじょ             |
| 22      | すい  |            | ほーくびーんす<br>こーるすー                               | ぎゅうにゅう・だいず・ぶたにく・ろーすはむ・こんぶつくだに        | ろーるばん・あられ・じゃがいも・さとう・あぶら・こめ                           | たまねぎ・にんじん・ばせり・きゃべつ・こーん・れもんかじゅう                             | <br>あられ   | こんぶおにぎり             |
| 23      | もく  |            | あかうおのていに<br>なつやさいみそしる                          | ぎゅうにゅう・あかう・とうふ・かつおぶし・みそ・かんてん         | こめ・せんべい・さとう・びすけつと                                    | しょうが・しろねぎ・さやいんげん・なす・おくら・たまねぎ・かぼちゃ・とまと・ももかん・りんごじゅーす・れもんかじゅう | <br>せんべい  | とまとぜーりー<br>びすけつと    |
| 24      | きん  |            | とりにくのらびこつとそーすかけ<br>びーふんすーぶ                     | ぎゅうにゅう・とりにく・ぶたにく・わかめ・かつおぶし・いりこ       | ろーるばん・くつきー・かたくりこ・あぶら・さとう・びーふん・ごまあぶら・ばたー              | たまねぎ・きゅうり・あかびーまん・きびーまん・にんじん・ねぎ・しょうが・ばなな                    | <br>くつきー  | いにのしおはたーきやめる<br>ばなな |
| 25      | と   |            | ちゅうかどん<br>わかめすーぶ                               | ぎゅうにゅう・ぶたにく・えび・わかめ・かつおぶし             | こめ・あられ・かたくりこ・さとう・ごまあぶら・くつきー                          | にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・きゃべつ・ねぎ・しょうが                              | <br>あられ   | くつきー                |
| 27      | げつ  |            | ゆでぶたのあますあえ<br>とうぶじる                            | ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・かつおぶし                | こめ・せんべい・ごま・さとう・ごまあぶら・ろーるばん                           | きゃべつ・にんじん・きゅうり・たまねぎ・ねぎ・りんご・れもんかじゅう                         | <br>せんべい  | にんじんじゃむさんど          |
| 28      | か   |            | さけのあげびたし<br>きゃべつのうめあえ<br>じゃがいもとたまねぎのみとしる       | ぎゅうにゅう・さけ・みそ・かつおぶし                   | こめ・くらっかー・こむぎこ・かたくりこ・あぶら・さとう・じゃがいも・こーんふれーく・ましゅまろ・ばたー  | しょうが・きゃべつ・にんじん・うめほし・たまねぎ・ねぎ                                | <br>くらっかー | ようふうおこし             |
| 29      | すい  |            | みーとすばげてい<br>ぼんぼんじーさらだ                          | ぎゅうにゅう・ぶたみんち・ささみ・かんてん                | ろーるばん・あられ・すばげてい・あぶら・さとう・ごま・ごまあぶら・くらっかー               | たまねぎ・にんじん・ぐりんびーす・にんにく・きゅうり・もやし・しょうが・りんごじゅーす・ももかん           | <br>あられ   | りんごぜーりー<br>くらっかー    |
| 30      | もく  |            | たきこみごはん<br>かぼちゃのにけ・さわにわん                       | ぎゅうにゅう・とりにく・あぶらあげ・ぶたにく・かつおぶし・あいすくりーむ | こめ・せんべい・さとう                                          | にんじん・ごぼう・しめじ・さやいんげん・かぼちゃ・だいこん・えのき・ねぎ                       | <br>せんべい  | あいすくりーむ             |
| 31      | きん  |            | めきしかんさらだ<br>とうがんすーぶ                            | ぎゅうにゅう・ちくわ・ういんなー・とりにく・かつおぶし・きなこ      | ろーるばん・くつきー・じゃがいも・あぶら・さとう・かたくりこ・こめ                    | にんじん・きゅうり・たまねぎ・とうがん・しめじ・ばせり                                | <br>くつきー  | きなこおにぎり             |
| ぎょうじしょく |     |            | ごうろずし<br>あはらのりょうり<br>さかなのふらい<br>とまとのさらだ・たなぼたじる | ぎゅうにゅう・きす・ちくわ・かんてん                   | あられ・こめ・さとう・こむぎこ・ばんこ・あぶら・そうめん                         | ほししいたけ・にんじん・ごぼう・こーん・とまと・きゅうり・ばいんかん・おくら・みかんかん・きういふるーつ       | <br>あられ   | たなぼたぜーりー            |

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。