



7がつのこんだてひょう



えいようぞ	くぶん	
	しょうせっしゅきじゅん	きょうえいようりょう
ねつりょう (kcal)	426	417
たんぱくしつ (g)	17.6	18.7
しぼう (g)	11.8	15.3
かるしうむ (mg)	192	190

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	すい	 	ぶたにくとばいんのけちやっぶいため おにおんすーぶ	ぶたにく・ペーコン・かつおぶし・ぎゅうにゅう	ろーるばん・あぶら・かたくりこ	たまねぎ・とまとみずに・びーまん・ばいんかん・きゃべつ・にんじん・ぼせり
2	もく	 	こうやどうふのたまごとし はるさめすーぶ	こうやどうふ・とりにく・たまご・わかめ・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも・さとう・あぶら・はるさめ	たまねぎ・にんじん・さいいんげん
3	きん	 	とりにくのわふうまよねーずやき まかろにすーぶ	とりにく・みそ・ペーコン・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・まかろに・じゃがいも	にんじん・あすばらがす・たまねぎ・ぼせり
6	げつ	 	おやこに もずくすーぶ	とりにく・たまご・もずく・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも・さとう・あぶら	たまねぎ・にんじん・さいいんげん・だいこん・はくさい
7	か	 	ししゃものかれーあげ わふうさらだ とうふとたまねぎのすましじる	ししゃも・とうふ・わかめ・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・かたくりこ・あぶら・さとう・ごま	にんじん・きゃべつ・こーん・たまねぎ・ねぎ
8	すい	 	ぶたにくのまいあなそーす じゃがいもとこーんのすーぶ	ぶたにく・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・びーまん・にんにく・きゃべつ・こーん・ぼせり
9	もく	 	あつあげのみそに しらすときゅうりのすのものの	あつあげ・ぶたにく・みそ・しらすぼし・わかめ・ぎゅうにゅう	こめ・あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん・さいいんげん・きゃべつ・きゅうり
10	きん	 	ごうろずし さかなのふらい とまとのさらだ・たなぼたじる	きす・ちくわ・ぎゅうにゅう	こめ・さとう・こむぎこ・ばんこ・あぶら・そうめん	ばいんかん・たまねぎ・しょうが・きゃべつ・とまと・こーん・ぼせり
13	げつ	 	とりにくのさっぱり まかろにさらだ	とりにく・つな・ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも・さとう・まかろに・あぶら	たまねぎ・さいいんげん・にんにく・にんじん・きゅうり
14	か	 	かぼちゃころうけ ゆでぶろっこー はるさめとれたすのすーぶ	あいびきみんち・おから・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・こむぎこ・ばんこ・あぶら・はるさめ・ごまあぶら	かぼちゃ・たまねぎ・ぶろっこー・れたす・にんじん・しめじ
15	すい	 	じゃーじゃーめん さくさくさらだ	ぶたみんち・あかみそ・ぎゅうにゅう	ろーるばん・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	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
16	もく	 	なつやさいかれー ふる一つよーぐると	とりにく・よーぐると・ぎゅうにゅう	こめ・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
17	きん	 	ぼーくぴかた きゅうりのかいこりづけ やさいすーぶ	ぶたにく・たまご・こなちーず・ペーコン・かつおぶし・ぎゅうにゅう	ろーるばん・こむぎこ・あぶら・さとう	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

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。