



8がつのこんだてひょう



えいようど	くぶん		きゅうえいようりょう	
	にゅうじ	ようじ	にゅうじ	ようじ
ねつりょう(kcal)	462	574	478	504
たんぱくしつ(g)	19	23.7	18.5	20.1
しほう(g)	12.8	15.9	15.7	16.3
かるしうむ(mg)	212	259	222	207

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 しゅしょく	ちゅうしょく	あか くち・にく・ほね・はのもと	き くちからやたいおんのもと	みどり くからだのちようしをととのえる	10じのおやつ	3じのおやつ
1	と		ひやしうどん おくらのごまあえ・ばなな	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・ごま・せんべい	にんじん・ほしいたけ・おくら・ばなな	 あられ	 せんべい
3	げつ		こうやとうふのうまに もやしのゆかりあえ	ぎゅうにゅう・こうやとうふ・とりにく・とう ふ・みそ・かつおぶし	こめ・せんべい・じゃがいも・さとう・あぶら・こむぎこ・ごま	にんじん・きやいんげん・もやし・きゅうり	 せんべい	 せさみくつきー
4	か		かぼちゃのそぼろに とんじる	ぎゅうにゅう・とりみんち・ぶたにく・とう ふ・みそ・かつおぶし	こめ・くらかー・あぶら・さとう・さいまいも・こむぎ こ・かたりこ	かぼちゃ・ぐりんびーす・たまねぎ・にんじん・こ んにやく・ごぼう・ねぎ・たま・ばせり	 くらかー	 かみかみぶりつ
5	すい		さかなのれもんとてー ほいるきゃべつ・こーんすーぶ	ぎゅうにゅう・ほき・かつおぶし	ろーるばん・あられ・かたりこ・あぶら・さとう・ば たー・びすけつと	れもんかじゅう・きゃべつ・たまねぎ・ぐりん こーん・こーん・ばせり・はいんかん・ももんか・ みかんかん・ばなな	 あられ	 ふる一つぽんち びすけつと
6	もく		まーぼーどうふ きゅうりのおかかあえ	ぎゅうにゅう・とうふ・ぶたみんち・あか みそ・かつおぶし	こめ・せんべい・あぶら・さとう・ごまあぶら・かたり こ・こーんふれーく	たまねぎ・びーまん・しょうが・にんにく・きゅうり・ もやし・ばなな	 せんべい	 ばななぐらのーら
7	きん		どりにくのけちやぶに きゃべつのごまどれしんぐあえ	ぎゅうにゅう・とりにく・わかめ・ざよく そーせーじ	ろーるばん・くつきー・あぶら・さとう・かたりこ・ごま・こめ	なす・たまねぎ・たまとみずしに・びーまん・きゃべ つ・にんじん	 くつきー	 チャーはん
8	と		みーとすばげてい きゃべつのだらだ・おれんじ	ぎゅうにゅう・ぶたみんち	すばげてい・あられ・あぶら・さとう・くらかー	たまねぎ・しめじ・にんじん・ぐりんびーす・にん にく・きゃべつ・きゅうり・こーん・おれんじ	 あられ	 くらかー
10	げつ		わかめごはん だいずのごもくに・きゅうりのあまずあえ	わかめ・しらすぼし・ぎゅうにゅう・だい ず・とりにく・こんが・よーぐると	こめ・せんべい・さとう・あぶら・ごま・びすけつと	こんにやく・ごぼう・にんじん・きやいんげん・きゅ うり・きゃべつ	 せんべい	 よーぐると びすけつと
12	すい		すたみなどん びーふんすーぶ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・わかめ・か つおぶし	こめ・あられ・あぶら・びーふん・ごまあぶら・ぜ りー・せんべい	たまねぎ・にんじん・もやし・ねぎ・きゃべつ・にん にく・しょうが	 あられ	 ぜー せんべい
13	もく		つなかれー ぶろーこーりとこーんのさらだ・ちーず	ぎゅうにゅう・つな・ちーず・あいすくりーむ	こめ・せんべい・じゃがいも・あぶら・こむぎこ・ば たー・さとう	たまねぎ・にんじん・ぐりんびーす・にんにく・ぶ ろーこーり・こーん・れもんかじゅう	 せんべい	 あいすくりーむ
14	きん		ちきんらいす まかろにすーぶ・ばなな	ぎゅうにゅう・とりにく・ペーこーん・かつおぶし	こめ・くつきー・あぶら・まかろに・じゃがいも・ぜ りー・くらかー	たまねぎ・にんじん・ぐりんびーす・ばせり・ばなな	 くつきー	 ぜー くらかー
15	と		そうめんじる きゃべつのだらだ・ばなな	ぎゅうにゅう・とりにく・あぶらあげ・わか め・かつおぶし	そうめん・あられ・あぶら・さとう・ごま・せんべい	たまねぎ・ねぎ・にんじん・ほしいたけ・きゃべ つ・ばなな	 あられ	 せんべい
17	げつ		はっほうさい はるさめのすのもの	ぎゅうにゅう・ぶたにく・えび	こめ・せんべい・かたりこ・はるさめ・ごま・さとう・こ め・あぶら	きゃべつ・たまねぎ・にんじん・びーまん・しょう が・きゅうり・こーん・にんじんじゅーす・かぼちゃ	 せんべい	 そふとくつきー
18	か		かばおらいす わんだんすーぶ	ぎゅうにゅう・とりみんち・ぶたにく・かつ おぶし・きなこ・とうにゅう	こめ・くらかー・さとう・ごまあぶら・かたりこ・わんだん のかわ・じゃがいも・ほっとけきみつくす・あぶら	びーまん・あかびーまん・たまねぎ・にんじん・に んにく・ちんげんさい	 くらかー	 きなこおしぼん
19	すい		さかなのかれーやき えだまめさらだ・とうがんとすーぶ	ぎゅうにゅう・ほき・とりにく・かつおぶし・ かんてん	ろーるばん・あられ・こむぎこ・あぶら・さとう・ごまあ ぶら・くらかー	えだまめ・もやし・にんじん・とうがんと・しめじ・り んごじゅーす・ももんか	 あられ	 りんごぜー くらかー
20	もく		いーどうふ きゃべつのだらだ・おれんじ	ぎゅうにゅう・とうふ・とりみんち	こめ・せんべい・あぶら・さとう・じょうしんこ・こむぎ こ・ごまあぶら	きゃべつ・にんじん・しょうが・おれんじ・にら・こーん	 せんべい	 ちぢみ
21	きん		ぎょうじしょく					
22	と		じゃーじゃーめん ぐりんさらだ	ぎゅうにゅう・ぶたみんち・あかみそ	すばげてい・あられ・あぶら・ごまあぶら・かたりこ・ ごま・さとう・くつきー	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ねぎ・ きゃべつ・きゅうり・ぶろーこーり	 あられ	 くつきー
24	げつ		ぶたにくのしょうがやき とうふとなすのみとしる	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・かつおぶし・みそ	こめ・せんべい・あぶら・うどん・こむぎこ・さとう	たまねぎ・にんじん・しめじ・びーまん・きゃべつ・ しょうが・なす・ねぎ	 せんべい	 うどんかみんどう
25	か		どりにくのなんぽんづけ とうふじる	ぎゅうにゅう・とりにく・とうふ・かつおぶ し・とうにゅう	こめ・くらかー・こむぎこ・かたりこ・あぶら・さ とう・ほっとけきみつくす・さいまいも	たまねぎ・にんじん・びーまん・ねぎ	 くらかー	 さつまいもおしぼん
26	すい		ぼーくしゅー だいこんときゅうりのさらだ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・なまくりーむ・ろー すはむ・かんてん	ろーるばん・あられ・じゃがいも・あぶら・こむぎこ・ ばたー・さとう・びすけつと	たまねぎ・にんじん・しめじ・きやいんげん・ばせ り・だいこん・きゅうり・れもんかじゅう	 あられ	 ももぜー びすけつと
27	もく		おやこどん わかめすーぶ・すいか	ぎゅうにゅう・とりにく・たまご・わかめ・ ペーこーん・かつおぶし・とうふ・とうにゅう	こめ・せんべい・あぶら・さとう・かたりこ・ごまあ ぶら・ほっとけきみつくす	にんじん・たまねぎ・ぐりんびーす・ねぎ・すいか	 せんべい	 とうふどーなつ
28	きん		わかめとこーんのさらだ きゃべつのだらだ	ぎゅうにゅう・しやも・わかめ・ペーこーん・ かつおぶし	ろーるばん・くつきー・こむぎこ・ばんこ・あぶら・さ とう・じゃがいも・こめ	きゅうり・こーん・きゃべつ・たまねぎ・にんじん	 くつきー	 ゆかりおにぎり
29	と		ぼばいチャーはん ちゅうかすーぶ・おれんじ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・わかめ・かつおぶし	こめ・あられ・ごまあぶら・はるさめ・くらかー	たまねぎ・ほうれんそう・にんじん・こーん・しめ じ・おれんじ	 あられ	 くらかー
31	げつ		どりにくとじゃがいものきんぴら きゃべつのだらだ	ぎゅうにゅう・とりにく・きざみのり	こめ・せんべい・じゃがいも・あぶら・さとう・ごまあ ぶら・しょうばん・ばたー	にんじん・こんにやく・びーまん・きゃべつ・きうい ふる一つ	 せんべい	 しゅがーどーすど きういふる一つ
ぎょうじしょく			ばえりあ さかなのむにえる・こーんすー ぼてとすーぶ	ぎゅうにゅう・とりにく・えび・さわら・ろー すはむ・とうにゅう	あられ・こめ・あぶら・こむぎこ・ばたー・さとう・じゃ がいも・ほっとけきみつくす	ぐりんびーす・たまねぎ・にんじん・こーん・きゅ べつ・れもんかじゅう・ばせり・きういふる一つ	 あられ	 ばいなるぶるけーき

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。
予めご了承ください。