



9がつのこんだてひょう



えいようそ	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	499	528
たんぱくしつ(g)	19	23.7	19.7	21.7
しぼう(g)	12.8	15.9	17.3	18.6
かるしうむ(mg)	212	259	221	208

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	にゅうようじ		しょうざいりょう 3しょく しょうひんひょう			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		
1	か		かれーらいす げんきさらだ	ぎゅうにゅう・とりにく・ろーすはむ・かつ おふし・きなこ	こめ・くらっかー・じゃがいも・こむぎ・あぶら・さとう・まかに	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・にんにく・きやべつ・きゅうり・こーん		まかろにきなこ
2	すい		わふうすばげてい ぶろっこーりとこーんのさらだ	ぎゅうにゅう・しらすほし・ぶたにく・かつ おふし・きざみのり・かるひす・かんでん	ろーるばん・しょくぼん・あられ・すばげてい・あぶら・さとう・びすけつと	たまねぎ・にんじん・きやいんげん・しめじ・にんにく・ぶろっこーり・こーん・れもんかじゅう		ほわいとぜりー びすけつと
3	もく		にくどうふ はるさめときゅうりのすのもの	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・ペー・こーん・ちーず	こめ・せんべい・あぶら・さとう・はるさめ・ごま・しょくぼん	たまねぎ・にんじん・きやいんげん・しょうが・きゅうり・こーん・びーまん		びざとーすと
4	さん		とりにくののるうえーふう ゆでぶろっこーり きゃべつとじゃがいものすーぶ	ぎゅうにゅう・とりにく・ペー・こーん・かつおふし	ろーるばん・しょくぼん・くつきー・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	ぶろっこーり・きやべつ・たまねぎ・にんじん・ばせり		ようふうおこし
5	と		しっぽくうどん しおこんぶあえ・ばなな	ぎゅうにゅう・とりにく・あぶらあげ・かつおふし・しおこんぶ	うどん・あられ・せんべい	だいこん・ごぼう・にんじん・ほししいたけ・ねぎ・きやべつ・きゅうり・ばなな		せんべい
7	げつ		こんやさいのごまみそいため とうふじる	ぎゅうにゅう・あつあげ・ぶたみんち・みそ・とうふ・かつおふし・とうにゅう	こめ・せんべい・ごま・ごまあぶら・あぶら・さとう・ほっとけきみつくず	だいこん・ごぼう・にんじん・きやいんげん・にんにく・ねぎ・ほうれんそう		ほばいけーき
8	か		わかめごはん・とりのからあげ きゅうりのおかかあえ・やさいすーぶ	わかめ・ぎゅうにゅう・とりにく・かつおふし・ペー・こーん	こめ・くらっかー・こむぎ・かたくりこ・あぶら・さつまいも	きゅうり・もやし・きやべつ・たまねぎ・ちんげんさい・にんじん		ふかしいも
9	すい		ちりこんかん まかろにさらだ	ぎゅうにゅう・だいき・ぶたみんち・つな・かんでん	ろーるばん・しょくぼん・あられ・あぶら・まかろに・さとう・くつきー	たまねぎ・にんじん・にんにく・ばせり・ぶろっこーり・ぶどうぜりー・くつきー		ぶどうぜりー くつきー
10	もく		ぶたどん もずくすーぶ・ぜりー	ぎゅうにゅう・ぶたにく・もずく・かつおふし	こめ・せんべい・あぶら・さとう・ぜりー・こめ	たまねぎ・いとこんにやく・ねぎ・しょうが・だいこん・きやべつ・にんじん・にんじんじゅす・かぼちゃ		ぞふとくつきー
11	さん		ぎょうじしょく					
12	と		びびんぼ わかめすーぶ・おれんじ	ぎゅうにゅう・ぶたみんち・わかめ・かつおふし	こめ・あられ・あぶら・さとう・ごまあぶら・ごま・くらっかー	もやし・ほうれんそう・にんじん・にんにく・たまねぎ・ねぎ・おれんじ		くらっかー
14	げつ		とりじゃが もやしのゆかいあえ	ぎゅうにゅう・とりにく・かつおふし・とうにゅう	こめ・せんべい・じゃがいも・あぶら・さとう・こむぎ・ごま	にんじん・たまねぎ・いとこんにやく・きやいんげん・もやし・きゅうり・ばなな		せさみくつきー ばなな
15	か		しょうゆーめん つなときやべつのさらだ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・かつおふし・つな・わかめ・とうにゅう	こめ・くらっかー・ちゅうかそば・ごま・あぶら・ほっとけきみつくず・いちごやむ・さとう	もやし・こーん・ねぎ・きやべつ・にんじん		いちごおしばん
16	すい		あどほ ぼてとさらだ	ぎゅうにゅう・とりにく・かんでん	ろーるばん・しょくぼん・あられ・さとう・じゃがいも・えつくけあまよねーず・くらっかー	たまねぎ・きやいんげん・にんにく・ぶろっこーり・にんじん・こーん・りんごじゅす・ももかん		りんごぜりー くらっかー
17	もく		とうふのちりぞーすに もやしとほうれんそうのなむる	ぎゅうにゅう・とうふ・えび・つな・ういんなー	こめ・せんべい・あぶら・ごま・ごまあぶら・さとう・ろーるばん・しょくぼん	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ぐりんぴーす・もやし・ほうれんそう・きやべつ		ほっとどつづ
18	さん		さかなのかれーやき あおのりほてと・じゃあんとすーぶ	ぎゅうにゅう・さわら・あおのり・ぶたにく・かつおふし・きなこ	ろーるばん・くつきー・こむぎ・ごま・じゃがいも・こめ・さとう	きやべつ・たまねぎ・えのき・にんじん・ばせり		きなこおにぎり
19	と		ごもくちゃーはん まかろにすーぶ・ばなな	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ぎょにく・せーじ・ペー・こーん・かつおふし	こめ・あられ・ごまあぶら・まかろに・じゃがいも・せんべい	たまねぎ・にんじん・こーん・ばせり・ばなな		せんべい
24	もく		ぶたにくのおいすーため・ぜりー じゅうごやじる	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とりにく・かつおふし・しらすほし・あおのり	こめ・せんべい・あぶら・さとう・かたくりこ・さいも・ぜりー・しょくぼん・えつくけあまよねーず・ごま	しょうが・きやべつ・もやし・にんじん・びーまん・たまねぎ・ごぼう・ほししいたけ・ねぎ		じゃこのせとーすと
25	さん		ちゅうかちきん・すーみーたん にんじんしいしり	ぎゅうにゅう・とりにく・つな・たまご・かつおふし・きなこ	ろーるばん・しょくぼん・くつきー・さとう・ごまあぶら・ごま・あぶら・かたくりこ・こーん・ばたー	にんにく・たまねぎ・にんじん・ちんげんさい・こーん・くりーむ・こーん・ばなな		おふらすく ばなな
26	と		みぞらーめん きゃべつのれもんづけ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・かつおふし	ちゅうかそば・あられ・さとう・くつきー	もやし・こーん・にんじん・ねぎ・にんにく・きやべつ・れもんかじゅう		くつきー
28	げつ		ちゃぶちえ わかめとちんげんさいのすーぶ	ぎゅうにゅう・ぶたみんち・ういんなー・わかめ・かつおふし・とうにゅう	こめ・せんべい・はるさめ・ごまあぶら・ごま・ほっとけきみつくず・さつまいも・さとう・あぶら	たまねぎ・にんじん・びーまん・たけのこ・ほししいたけ・ちんげんさい・こーん		さつまいもおしばん
29	か		いわしのかぼやき ほいるきゃべつ・びーふんすーぶ	ぎゅうにゅう・いわし・とりにく・わかめ・かつおふし	こめ・くらっかー・かたくりこ・さとう・ごま・びーふん・ごまあぶら・ろーるばん	しょうが・きやべつ・たまねぎ・にんじん・ねぎ・りんご・れもんかじゅう		にんじんじゃむさんと
30	すい		なほいたんすばげてい こーんさらだ	ぎゅうにゅう・ういんなー・こなちーず・つな・いりこ	ろーるばん・しょくぼん・あられ・すばげてい・あぶら・さとう・ばたー	たまねぎ・にんじん・しめじ・びーまん・きやべつ・こーん・おれんじ		いりこのしおぼたー きやうめる おれんじ
ぎょうじしょく			こぎつねずし・えびふらい きゃべつのごまあえ とうふとなすのみそしる・なし	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・とりみんち・えび・ちくわ・とうふ・みそ・かつおふし・とうにゅう	あられ・こめ・さとう・あぶら・こむぎ・ぼんこ・ごま・ほっとけきみつくず・くりかんろに	しょうが・にんじん・きやいんげん・きやべつ・きゅうり・なす・しめじ・ねぎ・なし		くりのけーき

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。