



9がつのこんだてひょう



えいようぞ	くぶん	
	しょくじせうしゅきじゅん	きょうえいようりょう
ねつりょう(kcal)	426	410
たんぱくしつ(g)	17.6	19.4
しぼう(g)	11.8	15.2
かるしうむ(mg)	192	181

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	か		かれーらいす げんきさらだ	とりにく・ろーすはむ・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも・こむぎこ・あぶら・さとう	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
2	すい		わふうすばげてい ぶろっこーとこーんのさらだ	しらすぼし・ぶたにく・かつおぶし・きざみのり・ぎゅうにゅう	ろーるばん・すばげてい・あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん・さいいんげん・しめじ・にんにく・ぶろっこー・こーん・れもんかじゅう
3	もく		にくどうふ はるさめときゅうりのすのもの	ぶたにく・とうふ・ぎゅうにゅう	こめ・あぶら・さとう・はるさめ・ごま	たまねぎ・にんじん・さいいんげん・しょうが・きゅうり・こーん
4	きん	ぎょうじしよく				
7	げつ		こんやさいのごまみそいため とうふじる	あつあげ・ぶたみんち・みそ・とうふ・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・ごま・ごまあぶら	だいこん・ごぼう・にんじん・さいいんげん・にんにく・ねぎ
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・とりにく・かつおぶし・ペーこん・ぎゅうにゅう	こめ・こむぎこ・かたくりこ・あぶら	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
9	すい		ちりこんかん まかろにさらだ	だいず・ぶたみんち・つな・ぎゅうにゅう	ろーるばん・あぶら・まかろに・さとう	たまねぎ・にんじん・にんにく・ぼせり・ぶろっこー
10	もく		ぶたどん もずくすーぶ・ぜー	ぶたにく・もずく・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・あぶら・さとう・ぜりー	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
11	きん		さかなのさるさぞーすかけ とうにゅうすーぶ	ほき・とうにゅう・かつおぶし・ぎゅうにゅう	ろーるばん・かたくりこ・あぶら・ばたー	たまねぎ・とまとみずに・きびーまん・びーまん・にんにく・きやべつ・にんじん・ぼせり
14	げつ		といじゃか もやしのゆかいあえ	とりにく・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも・あぶら・さとう	にんじん・たまねぎ・いとこんにやく・さいいんげん・もやし・きゅうり
15	か		しょうゆらーめん つなときやべつのさらだ	ぶたにく・かつおぶし・つな・わかめ・ぎゅうにゅう	こめ・ちゅうかそば・ごま・あぶら	もやし・こーん・ねぎ・きやべつ・にんじん
16	すい		あとほ ぽてとさらだ	とりにく・ぎゅうにゅう	ろーるばん・さとう・じゃがいも・えっけあまよねーず	たまねぎ・さいいんげん・にんにく・ぶろっこー・にんじん・こーん
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	とうふ・えび・つな・ぎゅうにゅう	こめ・あぶら・ごま・ごまあぶら・さとう	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・ぐりん・びーず・もやし・ほうれんそう
18	きん		さかなのかれーやき あおのりぽてと・じゅりあんすーぶ	さわら・あおのり・ぶたにく・かつおぶし・ぎゅうにゅう	ろーるばん・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	きやべつ・たまねぎ・えのき・にんじん・ぼせり
24	もく		ぶたにくのおいすたーいため じゅうごやじる・ぜりー	ぶたにく・とりにく・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・あぶら・さとう・さいいも・ぜりー	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
25	きん		ちゅうかちきん にんじんしいしー・すーみーたん	とりにく・つな・たまご・かつおぶし・ぎゅうにゅう	ろーるばん・さとう・ごまあぶら・ごま・あぶら・かたくりこ	にんにく・たまねぎ・にんじん・ちんげんさい・こーん・くりむこーん
28	げつ		ちゃぶちえ わかめとちんげんさいのすーぶ	ぶたみんち・ういんなー・わかめ・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・はるさめ・ごまあぶら・ごま	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
29	か		いわしのかぼやき ほいるきやべつ・びーふんすーぶ	いわし・とりにく・わかめ・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・かたくりこ・さとう・ごま・びーふん・ごまあぶら	しょうが・きやべつ・たまねぎ・にんじん・ねぎ
30	すい		なほいたんすばげてい こーんさらだ	ういんなー・こなちーず・つな・ぎゅうにゅう	ろーるばん・すばげてい・あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん・しめじ・びーまん・きやべつ・こーん
ぎょうじしよく		こぎつねずし・えびふらい きやべつのごまあえ とうふとなすのみそしる・なし		あぶらあげ・とりみんち・えび・ちくわ・とうふ・みそ・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・さとう・あぶら・こむぎこ・ばんこ・ごま	しょうが・にんじん・さいいんげん・きやべつ・きゅうり・なす・しめじ・ねぎ・なし

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。