



10がつのこんだてひょう



えいようぞ	くぶん	
	しょうじせっしゅきゅん	きょうえいようりょう
ねつりょう (kcal)	426	431
たんぱくしつ (g)	17.6	19.9
しほう (g)	11.8	15.6
かるしうむ (mg)	192	185

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		
		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	もく		とりにくとやさいのしょうがいだめ もずくすーぶ	とりにく・もずく・ペーこん・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・あぶら・さとう・かたくりこ	しょうが・きゃべつ・たまねぎ・にんじん・ピーまん・だいこん・はくさい
2	きん		きーまかれーさんと はむときゃべつのさらだ	ぶたみんち・だいず・ろーすはむ・ぎゅうにゅう	ろーるばん・あぶら・さとう	たまねぎ・にんじん・ぐりんぴーす・しょうが・にんにく・とまとみずに・きゃべつ・きゅうり
5	げつ		ちゃんぽんめん じゃこさらだ	ぶたにく・えび・かつおぶし・しらすほし・ぎゅうにゅう	こめ・ちゅうかそば・ごまあぶら・かたくりこ・さとう	きゃべつ・もやし・たまねぎ・にんじん・ねぎ・だいこん・こーん
6	か		ちくわのおこのみあげ ほいるきゃべつ・ぶたじゃがじる	ちくわ・かつおぶし・あおのり・ぶたにく・みそ・ぎゅうにゅう	こめ・こむぎこ・あぶら・じゃがいも	きゃべつ・はくさい・にんじん・ねぎ
7	すい		じゃーまんぽてと みねすとろーね・ぜりー	ペーこん・とりにく・だいず・かつおぶし・ぎゅうにゅう	ろーるばん・じゃがいも・あぶら・まかろに	たまねぎ・ばせり・きゃべつ・にんじん・とまとみずに・にんにく
8	もく		はっぽうどうふ まかろにさらだ	とうふ・ぶたみんち・えび・つな・ぎゅうにゅう	こめ・かたくりこ・まかろに・あぶら・さとう	きゃべつ・たまねぎ・にんじん・ピーまん・しょうが・きゅうり
13	か		とりにくのさっぱりに きしほしだいこんのいために・なっとう	とりにく・なっとう・ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも・さとう・あぶら	たまねぎ・ちんげんさい・にんにく・きりぼしだいこん・にんじん・ほししいたけ・さやいんげん
14	すい		さっぱりれもんしおやきすば ういんなーとじゃがいものすーぶ	ぶたにく・ういんなー・かつおぶし・ぎゅうにゅう	ろーるばん・すばげてい・さとう・あぶら・じゃがいも	きゃべつ・にんじん・もやし・にら・にんにく・れもんかじゅう・たまねぎ・ばせり
15	もく		さつまいものそばろに ほうれんそうのおひたし	とりみんち・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・さつまいも・あぶら・さとう・ごま	たまねぎ・いとこんにやく・にんじん・さやいんげん・ほうれんそう・もやし
19	げつ		りんごのころっけ・ゆでぶろっけー さといもととうふのみそじる	あいびきみんち・とうふ・わかめ・みそ・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも・こむぎこ・ばんこ・あぶら・さといも	たまねぎ・りんご・ぶろっけー・ごぼう・にんじん
20	か		すきやき きゃべつのごまずあえ	ぎゅうにく・とうふ・ぎゅうにゅう	こめ・あぶら・さとう・ごま	いとこんにやく・にんじん・はくさい・しろねぎ・ごぼう・えのき・きゃべつ・きゅうり
21	すい		ちきんぴーんず すばげていさらだ	だいず・とりにく・ぎょにく・そーせーじ・ぎゅうにゅう	ろーるばん・じゃがいも・さとう・あぶら・すばげてい・えっぐけあまよねーず	たまねぎ・にんじん・ばせり・きゃべつ・きゅうり・こーん
22	もく		ぶるこざどん たまごとうれんそうのすーぶ	ぶたにく・あかみそ・たまご・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・さとう・ごまあぶら・あぶら・かたくりこ	にんにく・たまねぎ・にんじん・にら・もやし・ほうれんそう
23	きん		とりにくのまーまれーどやき まめまめさらだ はるさめとちんげんさいのすーぶ	とりにく・だいず・ろーすはむ・かつおぶし・ぎゅうにゅう	ろーるばん・まーまれーど・えっぐけあまよねーず・はるさめ・ごまあぶら	えだまめ・こーん・ちんげんさい・たまねぎ・にんじん・しめじ
26	げつ		ぎょうじしょく			
27	か		きつねうどん えびとじゃがいものさらだ	あぶらあげ・とりにく・かつおぶし・えび・ぎゅうにゅう	こめ・うどん・さとう・じゃがいも・ごまあぶら	たまねぎ・にんじん・ねぎ・きゅうり
28	すい		とりにくとなすのとまとに ちんげんさいのごまどれしんぐあえ	とりにく・だいず・ぎゅうにゅう	ろーるばん・あぶら・さとう・ごま	なす・たまねぎ・ちんげんさい・きゅうり・にんじん
29	もく		こうやとうふのそばろどん きのこすーぶ・ぜりー	こうやとうふ・とりみんち・ペーこん・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・さとう・あぶら・ぜりー	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・こまつな・しめじ・えのき・ほししいたけ
30	きん		ごもくびーふん ぱんぶきんすーぶ	ぶたにく・えび・ペーこん・ぎゅうにゅう・なまくりーむ	ろーるばん・びーふん・ごまあぶら・あぶら・こむぎこ・ぱたー	もやし・びーまん・にんじん・かぼちゃ・たまねぎ・せろり・ばせり
ぎょうじしょく			くりごはん・さかなのもみじやき きゃべつのさらだ まかろにすーぶ・きうい	さけ・わかめ・ペーこん・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・くり・えっぐけあまよねーず・さとう・まかろに・さつまいも	にんじん・たまねぎ・ばせり・きゃべつ・こーん・きういふるーつ

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。