



10がつのこんだてひょう



えいようど	くぶん		しょくじせっしゅきじゅん		きゅうえいようりょう	
	にゅうじ	ようじ	にゅうじ	ようじ	にゅうじ	ようじ
ねつりょう(kcal)	462	574	477	508		
たんぱくしつ(g)	19	23.7	19.2	21.1		
しほう(g)	12.8	15.9	15.8	16.6		
かるしうむ(mg)	212	259	210	192		

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 〈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 〈からだのちようしをとのえる〉	10じのおやつ	3じのおやつ
1	もく		とりにくとやさしのしょうがいだめ もずくすーぶ	ぎゅうにゅう・とりにく・もずく・ペーコン・ かつおぶし・とうにゅう	こめ・せんべい・あぶら・さとう・かたくりこ・ばたー	しょうが・きゃべつ・たまねぎ・にんじん・びーま ん・だいこん・はくさい・かぼちゃ	 せんべい	すいーとぼんぶきん
2	きん		きーまかれーさんと はむときゃべつのさらだ	ぎゅうにゅう・とりみんち・だいずみず に・ろーすはむ	ろーるばん・しょくばん・くつきー・あぶら・さとう・こめ	たまねぎ・にんじん・ぐりんぴー・しょうが・に んにく・とまとみず・きゃべつ・きゅうり	 くつきー	ゆかりおにぎり
3	と		ほばいチャーはん おにんすーぶ・おれんじ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ペーコン・かつ おぶし	こめ・あられ・ごまあぶら・せんべい	たまねぎ・ほうれんそう・にんじん・こーん・ばせ り・おれんじ	 あられ	せんべい
5	げつ		ちゃんぽんめん じゃこさらだ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・えび・かつおぶ し・ちくわ・しらすぼし	こめ・せんべい・ちゅうかそぼ・ごまあぶら・かたくりこ ・さとう・ごま・こーんふれーく・ましゅまる・ばたー	きゃべつ・もやし・たまねぎ・にんじん・ねぎ・だ いこん・こーん	 せんべい	ようふうおこし
6	か		さばのみぞに・ごまあえ はくさいとこのこのすましじる	ぎゅうにゅう・さば・みそ・かつおぶし・つな	こめ・くらっかー・さとう・ごま・こむぎこ・あぶら	しょうが・こまつな・にんじん・はくさい・しめじ・ えのき・ねぎ・きゃべつ	 くらっかー	おこのみやき
7	すい		じゃーまんぼてと みねすとうーね	ぎゅうにゅう・ペーコン・とりにく・だいず みず・かつおぶし・かんてん	ろーるばん・しょくばん・あられ・じゃがいも・あぶ ら・まかるに・さとう・せんべい	たまねぎ・ばせり・きゃべつ・にんじん・とまとみ ず・にんにく・おれんじじゅーす	 あられ	きゅうとぜりー せんべい
8	もく		はっほうどうふ まかろにさらだ	ぎゅうにゅう・とうふ・ぶたみんち・えび・ つな・きなこ	こめ・せんべい・かたくりこ・まかるに・あぶら・さ とう・さつまいも	きゃべつ・たまねぎ・にんじん・びーまん・しや うが・きゅうり	 せんべい	さつまいもきなこ
9	きん		とりにくまーまれーどやき まめまめさらだ はるさめとちんげんさいのすーぶ	ぎゅうにゅう・とりにく・だいずみず・に・ ろーすはむ・かつおぶし・さけ	ろーるばん・しょくばん・くつきー・まーまれーど・ えつくけあまよねーず・はるさめ・ごまあぶら・こ め・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・びーまん	 くつきー	さけチャーはん
10	と		やきうどん とうにゅうすーぶ	ぎゅうにゅう・ぎょうにく・そーせーじ・ぶた にく・あおのり・かつおぶし・とうにゅう	うどん・あられ・あぶら・ばたー・くらっかー	たまねぎ・びーまん・きゃべつ・にんじん・ばせ り	 あられ	くらっかー
13	か		とりにくのさっぱりに きりぼしだいにんのために・なとう	ぎゅうにゅう・とりにく・なとう・とうにゅう	こめ・くらっかー・じゃがいも・さとう・あぶら・ほっ とけ・きみつくず・えつくけあまよねーず	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・ぼししいたけ・さいいんげん・こー ん	 くらっかー	こーんむしぼん
14	すい		さっぱいれもんしおやきすば ういんなーとじゃがいものすーぶ	ぎゅうにゅう・とりにく・ういんなー・かつ おぶし・かんてん	ろーるばん・しょくばん・あられ・すばてい・さとう・ あぶら・じゃがいも・くらっかー	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・ぶどうじゅーす	 あられ	ぶどうぜりー くらっかー
15	もく		さつまいものそぼろに ほうろくそうのおひだし	ぎゅうにゅう・とりみんち・かつおぶし	こめ・せんべい・さつまいも・あぶら・さとう・ごま ・こーんふれーく	たまねぎ・いとこんにやく・にんじん・さいいんげ ん・ほうれんそう・もやし・ばなな	 せんべい	ばななぐらの一ら
16	きん		しろみざかなのふらい きゃべつのゆかりあえ・ぼとふ	ぎゅうにゅう・ほき・ペーコン・かつおぶし	ろーるばん・しょくばん・くつきー・こむぎこ・ばんこ ・あぶら・じゃがいも・こめ	きゃべつ・きゅうり・たまねぎ・にんじん・にんに く・ばせり	 くつきー	わかめおにぎり
17	と		ごもくちゅうかそぼ ぶらうこーりとこーんのさらだ・ばなな	ぎゅうにゅう・ぶたにく・かつおぶし	ちゅうかそぼ・あられ・あぶら・ごまあぶら・さとう・ せんべい	にんじん・きゃべつ・ぼししいたけ・ねぎ・ぶらッ こーり・こーん・れもんかじゅう・ばなな	 あられ	せんべい
19	げつ		すきやき もやしのごますあえ	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・とうふ・つな・あ おのり	こめ・せんべい・あぶら・さとう・ごま・しょくばん・ えつくけあまよねーず	いとこんにやく・にんじん・はくさい・しろねぎ・ご ぼろ・えのき・もやし・きゅうり	 せんべい	つなまよどーすど
20	か		りんごのころっけ・ゆでぶらうこーり さといもとうふのみぞしる	ぎゅうにゅう・とりみんち・とうふ・わか め・みそ・かつおぶし・とうにゅう	こめ・くらっかー・じゃがいも・こむぎこ・ばんこ・あ ぶら・さといも・ほっとけ・きみつくず	たまねぎ・りんご・ぶらうこーり・ごぼろ・にんじん	 くらっかー	ほっとけーき
21	すい		ちきんぴーんず すばていさらだ	ぎゅうにゅう・だいずみず・に・とりにく・ ぎょうにく・そーせーじ	ろーるばん・しょくばん・あられ・じゃがいも・さとう・あ ぶら・すばてい・えつくけあまよねーず・くつきー	たまねぎ・にんじん・ばせり・きゃべつ・きゅうり・ こーん・はいんかん・ももかん・みかんかん・ばなな	 あられ	ふるーつほんち くつきー
22	もく		ぶるごびん たまごとうれんどうのすーぶ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・あかみそ・たま ご・かつおぶし・きなこ	こめ・せんべい・さとう・ごまあぶら・あぶら・かた くりこ・わらびこ	にんにく・たまねぎ・にんじん・にら・もやし・ほう れんそう	 せんべい	わらびもち
23	きん		さけとじゃがいものみるくに つなさらだ	ぎゅうにゅう・さけ・つな	ろーるばん・しょくばん・くつきー・じゃがいも・こむ ぎこ・ばたー・あぶら・さとう・ぜりー	しめじ・にんじん・たまねぎ・ちんげんさい・きゃ べつ・こーん	 くつきー	ぜりー
24	と		ねぎしおぶたどん わかめすーぶ・ばなな	ぎゅうにゅう・ぶたにく・わかめ・かつおぶし	こめ・あられ・あぶら・さとう・かたくりこ・ごまあ ぶら・くつきー	たまねぎ・しろねぎ・にんじん・しめじ・こんにや く・にんにく・しょうが・ねぎ・ばなな	 あられ	くつきー
26	げつ		きつねうどん えびとじゃがいものさらだ	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・とりにく・かつ おぶし・えび・とうにゅう	こめ・せんべい・うどん・さとう・じゃがいも・ごま あぶら・こむぎこ・あぶら・ごま	たまねぎ・にんじん・ねぎ・きゅうり	 せんべい	さくさくにんじんくつきー
27	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	ぎゅうにゅう・ちくわ・かつおぶし・あおの り・ぶたにく・みそ	こめ・くらっかー・こむぎこ・あぶら・じゃがいも・さ つまいも	きゃべつ・はくさい・にんじん・ねぎ	 くらっかー	ふかしいも
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っしゅぐあえ	ぎゅうにゅう・とりにく・だいずみず・に・か んてん	ろーるばん・しょくばん・あられ・あぶら・さとう・ご ま・せんべい	なす・たまねぎ・ちんげんさい・きゅうり・にん じん・りんごじゅーす・ももかん	 あられ	りんごぜりー せんべい
29	もく		こうやどぶのそぼろどん きのこすーぶ・きうい	ぎゅうにゅう・こうやどぶ・とりみんち・ ペーコン・かつおぶし・わかめ	こめ・せんべい・さとう・あぶら・そうめん	たまねぎ・にんじん・さいいんげん・こまつな・しめ じ・えのき・ぼししいたけ・きういふるーつ・ねぎ	 せんべい	にゅうめん
30	きん		ぎょうじしょく					
31	と		やきとりどん きゃべつのおかかあえ・おれんじ	ぎゅうにゅう・とりにく・かまぼこ・かつお ぶし	こめ・あられ・さとう・あぶら・くらっかー	たまねぎ・さいいんげん・きゃべつ・きゅうり・に んじん・おれんじ	 あられ	くらっかー
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	ぎゅうにゅう・さけ・わかめ・ペーコン・か つおぶし	あられ・こめ・くり・えつくけあまよねーず・さとう・ま かろに・さつまいも・ばたー・はいしーと	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・かぼちゃ	 あられ	ぼんぶきんぱい

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。