



11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じゅん	きょうえいよりゅう
ねつりょう (kcal)	426	429
たんぱくしつ (g)	17.6	20.2
しぼう (g)	11.8	16
かるしうむ (mg)	192	190

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〉
2	げつ		まーぼー豆腐 ぼんさんすー	とうふ・ぶたみんち・あかみそ・ろーすはむ・ぎゅうにゅう	こめ・あぶら・さとう・ごまあぶら・かたくりこ・はるさめ	たまねぎ・ねぎ・しょうが・にんにく・きゅうり・にんじん
4	すい		わふうすばげてい あおなごまどれっしんぐあえ	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・ごま・さとう	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・しめじ・にんにく・ちんげんさい・きゅうり
5	もく		たにんどん とじじゃがじる	ぶたにく・たまご・かつおぶし・とりにく・みそ・ぎゅうにゅう	こめ・さとう・かたくりこ・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・ねぎ
6	きん		さかなのれもんふうみ ぼいるきゃべつ・ぽとふ	ほき・ペーこん・かつおぶし・ぎゅうにゅう	ろーるばん・かたくりこ・あぶら・さとう・じゃがいも	れもんかじゅう・きゃべつ・たまねぎ・にんじん・にんにく・ばせり
9	げつ		あきのかおりごはん とんじる	とりにく・あぶらあげ・ぶたにく・みそ・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・さつまいも・あぶら・じゃがいも	まいたけ・しめじ・にんじん・たまねぎ・こんにゃく・ごぼう・ねぎ
10	か		ぎょうじしよく			
11	すい		とりにくとじゃがいものとともに さくさくさうだ	とりにく・ぎゅうにゅう	ろーるばん・じゃがいも・さとう・こーんふれーく・あぶら	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・とまとみず・にんにく・きゃべつ・こーん
12	もく		こうや豆腐のうまに ひじきのごまねーずあえ	こうや豆腐・とりにく・ひじき・つな・ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも・さとう・あぶら・ごま・えっぐけあま・よねーず	にんじん・さやいんげん・こまつな・もやし
13	きん		はんぱーく・ゆでぶろっこーり きゃべつのすーぷ	あいびきみんち・ペーこん・かつおぶし・ぎゅうにゅう	ろーるばん・えっぐけあまよねーず・ばんこ・さとう・じゃがいも・あぶら	たまねぎ・ぶろっこーり・きゃべつ・にんじん・こーん
16	げつ		ちくぜんに きりぼしだいこんのすのもの	とりにく・ちくわ・しらすぼし・ぎゅうにゅう	こめ・あぶら・さとう	れんこん・ごぼう・こんにゃく・にんじん・さやいんげん・しいたけ・きりぼしだいこん・こまつな・こーん
17	か		とうふちゃんぶるー ほうれんそうのなむる	とうふ・たまご・ぶたにく・かつおぶし・ちくわ・ぎゅうにゅう	こめ・あぶら・ごま・ごまあぶら	もやし・にんじん・にら・にんにく・しょうが・きゃべつ・ほうれんそう
18	すい		はくさいとつなのぐらたん じゅりあんすーぷ	つな・ぎゅうにゅう・ちーず・ぶたにく・かつおぶし	ろーるばん・じゃがいも・ばたー・こむぎこ	はくさい・たまねぎ・きゃべつ・えのき・にんじん・ばせり
19	もく		わかめごはん おでんふうにこみ れんこんのしゃきしゃきあえ	わかめ・とりにく・ちくわ・あつあげ・かつおぶし・ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも・さとう・ごまあぶら	だいこん・こんにゃく・れんこん・にんじん・えだまめ
20	きん		ぶたにくときゃべつのかれーいため びーふんすーぷ	ぶたにく・とりにく・わかめ・かつおぶし・ぎゅうにゅう	ろーるばん・ばたー・びーふん・ごまあぶら	きゃべつ・たまねぎ・にんじん・びーまん・しめじ・ねぎ・しょうが
24	か		にくうどん れんこんきんぴら・きういふるーつ	ぶたにく・とりみんち・ぎゅうにゅう	こめ・うどん・さとう・あぶら・ごま	たまねぎ・にんじん・ごぼう・ねぎ・れんこん・いとこんにゃく・きういふるーつ
25	すい		きのこしちゅー つなさうだ	とりにく・ぎゅうにゅう・なまくりーむ・つな	ろーるばん・じゃがいも・あぶら・ばたー・こむぎこ・さとう	にんじん・たまねぎ・えのき・しめじ・しいたけ・ばせり・きゃべつ・こーん
26	もく		ごぼうとまめのきーまかれー ぐりーんさうだ・よーぐると	ぶたみんち・だいず・ろーすはむ・よーぐると・ぎゅうにゅう	こめ・あぶら	ごぼう・たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・とまとみず・きゃべつ・きゅうり・ぶろっこーり
30	げつ		ほいこうろう やさいたっぴりこーんさんらーたん	ぶたにく・みそ・たまご・ペーこん・ぎゅうにゅう	こめ・あぶら・ごまあぶら・かたくりこ	しょうが・にんにく・きゃべつ・にんじん・びーまん・こーん・もやし・さやいんげん
ぎょうじしよく			さんしよくごはん みーとろーふ まかろにさうだ・こーんすーぷ	つな・とりみんち・とうふ・ぎゅうにゅう・かつおぶし	こめ・さとう・ばんこ・まかろに・えっぐけあまよねーず・ばたー	こーん・ぐりんぴーす・しょうが・たまねぎ・にんじん・きゅうり・くりーむこーん・ばせり

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。