



11がつのこんだてひょう



えいようそ	くぶん		しょうじせしゅきじゅん		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	498	533		
たんぱくしつ (g)	19	23.7	19.8	21.9		
しほう (g)	12.8	15.9	17.1	18.2		
かるしゅうむ (mg)	212	259	224	209		

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 〈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〉	10じのおやつ	3じのおやつ
2	げつ		まーぼーどうふ ぼんさんすー	ぎゅうにゅう・とうふ・ぶたみんち・あかみそ・ろーすはむ・しらすほし・あおのり	こめ・せんべい・あぶら・さとう・ごまあぶら・かたくりこ・はるさめ・しょくばん・えつくけあまよねーず・ごま	たまねぎ・ねぎ・しょうが・にんにく・きゅうり・にんじん	せんべい	じゃこのせとーすと
4	すい		わふうすぼけてい あおなのごまどれしんぐあえ	ぎゅうにゅう・しらすほし・ぶたにく・かつおぶし・きざみのり・きなこ・かんてん	ろーるばん・あられ・すぼけてい・あぶら・ごま・さとう・びすけつと	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	あられ	きなこぜりー びすけつと
5	もく		たにんとん とりじゃがじる	ぎゅうにゅう・ぶたにく・たまご・かつおぶし・とりにく・みそ・とうにゅう	こめ・せんべい・さとう・かたくりこ・じゃがいも・ほっとけ・きみつくず・あぶら	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・ねぎ・ばなな	せんべい	ほっとけーき ばなな
6	きん		さかなのれもんふうみ ほいるきゃべつ・ぼとふ	ぎゅうにゅう・ほき・ペーこん・かつおぶし・しさけ	ろーるばん・くつきー・かたくりこ・あぶら・さとう・じゃがいも・こめ	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	くつきー	さけおにぎり
7	と		すたみなどん わかめすーぶ・おれんじ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・ペーこん・わかめ・かつおぶし	こめ・あられ・あぶら・ごまあぶら・せんべい	たまねぎ・にんじん・もやし・ねぎ・きゃべつ・にんにく・しょうが・おれんじ	あられ	せんべい
9	げつ		あきのかおりごはん とんじ	ぎゅうにゅう・とりにく・あぶらあげ・ぶたにく・みそ・かつおぶし・とうにゅう	こめ・せんべい・さつまいも・あぶら・じゃがいも・ばたー・さとう・こむぎこ・ごま・こーんすたーち	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・しょうが・ばなな	せんべい	みぞふうみの じんじゃーごまくつきー ばなな
10	か		ちくわのいそべあげ ちんげんさいのおかかあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう・ちくわ・あおのり・かつおぶし・たまご・わかめ・とうにゅう	こめ・くらかー・こむぎこ・あぶら・さとう・ほっとけ・きみつくず・さつまいも	ちんげんさい・もやし・にんじん・たまねぎ・ねぎ	くらかー	さつまいもむしぼん
11	すい		とりにくとじゃがいもをとまとに さくさくさくらだ	ぎゅうにゅう・とりにく・かるびす・かんてん	ろーるばん・あられ・じゃがいも・さとう・こーんふれーく・あぶら・せんべい	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	あられ	ほわいとぜりー せんべい
12	もく		こうやどうふのうまに ひじきのごまねーずあえ	ぎゅうにゅう・こうやどうふ・とりにく・ひじき・つな・とうにゅう	こめ・せんべい・じゃがいも・さとう・あぶら・ごま・えつくけあまよねーず・ほっとけ・きみつくず	にんじん・さやいんげん・こまつな・もやし	せんべい	さーたあんだぎー
13	きん		はんぱーぐ・ゆでぶろっこー きゃべつのすーぶ	ぎゅうにゅう・あいびきみんち・ペーこん・かつおぶし	ろーるばん・くつきー・えつくけあまよねーず・ばんこ・さとう・じゃがいも・あぶら・びすけつと	たまねぎ・ぶろっこー・きゃべつ・にんじん・こーん・ばいんかん・ももかん・みかんかん・ばなな	くつきー	ふる一つぼんち
14	と		かしわうどん もやしのごますあえ	ぎゅうにゅう・とりにく・かつおぶし	うどん・あられ・さとう・ごま・くらかー	たまねぎ・ねぎ・もやし・きゅうり・にんじん・ばなな	あられ	くらかー
16	げつ		ちくぜんに きりぼしだいこんのすのもの	ぎゅうにゅう・とりにく・ちくわ・しらすほし	こめ・せんべい・あぶら・さとう・ばいしーと	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・りんご	せんべい	りんごばい
17	か		とうふちゃんぶるー ほうれんそうのなむる	ぎゅうにゅう・とうふ・たまご・ぶたにく・かつおぶし・ちくわ・きなこ	こめ・くらかー・あぶら・ごま・ごまあぶら・うどん・さとう	もやし・にんじん・らーにんにく・しょうが・きゃべつ・ほうれんそう	くらかー	あべかわうどん
18	すい		ぎょうじしょく					
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・ぎゅうにゅう・とりにく・ちくわ・あつあげ・かつおぶし・いりこ	こめ・せんべい・じゃがいも・さとう・ごまあぶら・ばたー	だいこん・こんにゃく・れんこん・にんじん・えだまめ・おれんじ	せんべい	いいこのしおばたー きゃらめる おれんじ
20	きん		ぶたにくときゃべつのかれー ためびーふんすーぶ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とりにく・わかめ・かつおぶし・こーんぶつくだに	ろーるばん・くつきー・ばたー・びーふん・ごまあぶら・こめ	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	くつきー	こんぶおにぎり
21	と		とろろうどん とうふとだいこんのすましじる	ぎゅうにゅう・とりみんち・とうふ・わかめ・かつおぶし	こめ・あられ・さとう・あぶら・せんべい	しょうが・ぐりんびーす・だいこん・にんじん・ねぎ・おれんじ	あられ	せんべい
24	か		にくうどん れんこんさんびら・きういふる一つ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とりみんち	こめ・くらかー・うどん・さとう・あぶら・ごま・しょくばん・いちごじゃむ	たまねぎ・にんじん・ごぼう・ねぎ・れんこん・いとこんにゃく・きういふる一つ	くらかー	じゃむさんど
25	すい		きのこしちゅー つなさくらだ	ぎゅうにゅう・とりにく・なまくりーむ・つな・かんてん	ろーるばん・あられ・じゃがいも・あぶら・ばたー・こむぎこ・さとう・くつきー	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・りんごじゅす・ももかん	あられ	りんごぜりー くつきー
26	もく		ごぼうとまめのきーまかれー ぐりんさくらだ・よーぐると	ぎゅうにゅう・ぶたみんち・だいず・ろーすはむ・よーぐると・あおのり	こめ・せんべい・あぶら・こむぎこ・かたくりこ・ごま	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・ばなな	せんべい	にんじんぶりっつ ばなな
27	きん		とりにくのわふうまよねーず あおのりほてと ちんげんさいとはるさめのすーぶ	ぎゅうにゅう・とりにく・みそ・あおのり・かつおぶし・つな	ろーるばん・くつきー・えつくけあまよねーず・じゃがいも・はるさめ・ごまあぶら・こめ	にんじん・あすばらがす・ちんげんさい・たまねぎ・しめじ	くつきー	つなおにぎり
28	と		ちゅうかどん さといもととうふのみぞしる	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・わかめ・みそ・かつおぶし	こめ・あられ・かたくりこ・さとう・ごまあぶら・さといも・くつきー	にんじん・たまねぎ・ほしいたけ・きゃべつ・ねぎ・しょうが・ごぼう・ばなな	あられ	くつきー
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	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・たまご・ペーこん・きなこ・とうにゅう	こめ・せんべい・あぶら・ごまあぶら・かたくりこ・ほっとけ・きみつくず・さとう	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	せんべい	きなこむしぼん
ぎょうじしょく			さんしょくどん みーとろーふ まかろにさくらだ・こーんすーぶ	ぎゅうにゅう・つな・とりみんち・とうふ・かつおぶし・とうにゅう	あられ・こめ・さとう・ばんこ・まかろに・えつくけあまよねーず・ばたー・さつまいも	こーん・ぐりんびーす・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・りんご	あられ	すいーとほてと りんご

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。