

9 gatu no Kondatehyo

Eiyouso	Kubun		Syokuzi sessyuki zyun		Kyuuyoei youryou	
	Nyuuzi	Youzi	Nyuuzi	Youzi	Nyuuzi	Youzi
Neturyou (kcal)	470	570	507	543		
Tanpakushi+u (g)	20	23.5	19.0	20.9		
Shibou (g)	13	16	16.7	17.3		
Karushiumu (mg)	215	290	243	224		

Nyuuzi: 10ziyafu + yuus yoku (s yus yoku+hukus yoku) · 3ziyafu
 Youzi: yuus yoku (s yus yoku+hukus yoku) · 3ziyafu

sansaminatohokuen

NiHi	Youbi	Nyuuyouzi		Shiyouzairyou 3shokushokuhinhyou			Nyuuzi	Nyuuyouzi
		Syusyoku	Tyuusyoku	Aka	Ki	Midori	10ziyafu	3ziyafu
1	moku		Torinoteriyaki Ko-rusuro / onionsu-pu / minitomato	<Ti · niku · hone · hanomoto> gyuunyuu · toriniku · be-kon · wakame	<Tikarayaionomoto> syokupan · kurakka · abura · satou · kome	<Karadanochoushi wototonoeu> syouga · kyabetu · ninzin · ko-n · tamanegi · paseri · minitomato · nashi		nashi wakameonigiri
2	kin		Tyu-Kadon Kiriboshidaikonnosunomono / orenzi	gyuunyuu · butaniku · ika · ebi · wakame · kanten	kome · bisuketto · katakuriko · gomaabura · satou · kukki-	ninzin · tamanegi · hoshishiitake · kyabetu · negi · syouga · kiriboshidaikon · kyuuri · orenzi · budouzyu-su		KuKki- budo-zeri-
3	do		Wahu-supaghetti Kyuurinokarikoriduke / banana	gyuunyuu · tikuwa · shirasuboshi · katuobushi · nori	supaghetti · senbei · abura · goma	tamanegi · ninzin · shimezi · ninniku · kyuuri · remon · banana		senbei arakaruto
5	getu		Tikuzenni Isobae / Kakitamaziru	gyuunyuu · toriniku · atuage · nori · to-hu · tamago · dashikonbu · katuobushi	kome · okaki · satou · abura · satou · gomaabura · syokupan · bata-	ninzin · konnyaku · gobou · ingen · moyashi · kyabetu · negi · kiui		kiui rasukupan
6	ka		Torinikumayone-zuyaki Kyabetunoyukariae / yasaitappuris-pu	gyuunyuu · toriniku · ti-zu · be-kon · katuobushi · dashikonbu	kome · kurakka · komugiko · abura · mayone-zu · konnure · ku · satou	kyabetu · tingensai · tamanegi · ninzin · ingen · tomato · remon · banana		kiui aoremonnoodango
7	sui		Harumakinokawariage Moyashinosunomono / sumashizuru	gyuunyuu · hanpen · katuobushi · dashikonbu · yo-guruto	kome · bisuketto · katakuriko · mayone-zu · harumakinokawa · abura · goma · satou · hu	negi · ko-n · ninzin · moyashi · kyuuri · shimezi · nashi		nashi yo-guruto
8	moku		TirikonKan Hurentisarada / wakamesu-pu	gyuunyuu · ingenmame · butaminti · wakame · be-kon · katuobushi · sake	ro-rupan · senbei · zyagaimo · abura · satou · kome	ninzin · tamanegi · paseri · ninniku · kyabetu · paikan · pi · man · orenzi		orenzi saketya-han
9	kin		Nikudangonosu-pu Pasutasarada / banana	gyuunyuu · toriminti · tamago · katuobushi · kanten	kome · mugi · kukki- · katakuriko · supaghetti · abura · satou · senbei	tamanegi · syouga · ninzin · hoshishiitake · kyabetu · kyuuri · ko-n · banana · momokan · ringozyu-su		senbei ringozeri-
10	do		Yakisoba Kyuurinogomaae / orenzi	gyuunyuu · butaniku · aonori · katuobushi	tyuukasoba · arare · abura · goma · satou	ninzin · tamanegi · pi · man · kyabetu · kyuuri · orenzi		arare arakaruto
12	getu		Atuagetokabotyanosoboroni Moyashinosunomono / nashi	gyuunyuu · atuage · toriminti	kome · mugi · senbei · abura · satou · goma · gomaabura · shiratamako · dangoko · katakuriko	kaboty · ninzin · moyashi · kyuuri · nashi · orenzi		orenzi mifarahidango
13	ka		Sawaranomisoyaki Yasainogomaae / sumashizuru	gyuunyuu · sawara · miso · kamaboko · to-hu · katuobushi · dashikonbu	kome · bisuketto · abura · goma · satou · komugiko · muenbata-	syouga · negi · komatuna · kyabetu · ninzin · banana		banana sakusakunzinkukki-
14	sui		shishizyu-shi- Kyuurinosunomono / misoshiru	gyuunyuu · butaniku · konbu · wakame · miso · iriko · kanten	kome · kukki- · satou · senbei	hoshishiitake · ninzin · kyuuri · nasu · enoki · negi · mikankan · mikanzyu-su		senbei mikanzeri-
15	moku		Takobo-ru Minesutoro-ne / orenzi	gyuunyuu · tako · tamago · katuobushi · aonori · be-kon · konbutukudani · nori	syokupann · arare · komugiko · abura · makaroni · kome	kyabetu · ninzin · ko-n · gurinpi-su · tamanegi · ingen · tomato · ninniku · orenzi · nashi		nashi konbuonigiri
16	kin		Bibinba Ho-renso-nookakaae / wakamesu-pu	gyuunyuu · gyuuniku · kamaboko · katuobushi · wakame · dashikonbu · aisukuri-mu	kome · kurakka · gomaabura · satou · harusame · bisuketto	ninniku · ninzin · moyashi · nira · ho-renso · shironegi · syouga		senbei aisukuri-mu
17	do		Kituneudon Kyabetunookakaae / minitomato	gyuunyuu · aburaage · katuobushi	udon · okaki · satou	tamanegi · ninzin · shimezi · negi · kyabetu · minitomato		arare arakaruto
20	ka		Kare-raisu Wahu-sarada / minitomato	gyuunyuu · butaniku · tuna · kanten	kome · bisuketto · zyagaimo · komugiko · abura · bata · satou · goma · kukki-	tamanegi · ninzin · pi · man · ringo · kyabetu · minitomato · momokan		KuKki- momozeri-
21	moku		torinikutopi-mannoorenzini Kyabetunosarada / kabotyanosu-pu	gyuunyuu · toriniku · be-kon · katuobushi · kinako	ro-rupan · senbei · ma-mare · do · satou · abura · kome · motigome · tubuan	pi · man · tamanegi · ninzin · kyabetu · kyuuri · ko-n · kaboty · banana		banana ohagi
22	moku		Kogitunezushi Ebihurai / okakaae Sumashizuru / budo-	gyuunyuu · toriminti · aburaage · katuobushi · ebi · tamago · wakame · to-hu · dashikonbu	okaki · kome · satou · goma · komugiko · panko · abura · bata · kurikanroni	ninzin · ingen · burokkori- · kyabetu · kyuuri · negi · budou · nashi		nashi kurinoko-ki
23	do		Misora-men Kyabeturemondake / budo-	gyuunyuu · butaniku · miso · katuobushi	tyuukasoba · arare · gomaabura · satou	moyashi · ninzin · ko-n · negi · kyabetu · remon · budou		arare arakaruto
26	getu		Adobo Harusamesu-pu / Kyabetunogomaae	gyuunyuu · toriniku · be-kon · katuobushi · tamago	kome · kukki- · harusame · goma · gomaabura · satou · komugiko · bata-	tamanegi · shiitake · ninzin · paseri · kyabetu · re-zun · nashi		nashi koKoamushipan
27	ka		Sakananonituke Kiriboshidaikonnoumeae / to-ganziru	gyuunyuu · saba · hiziki · katuobushi · dashikonbu	kome · senbei · abura · bata · satou · paisi · to	syouga · shironegi · konnyaku · kiriboshidaikon · ninzin · kyuuri · umeshi · tougan · enoki · negi · kaboty · kiui		kiui panpukinpai
28	sui		Nikuzyaga Kyabetunogomazuae / banana	gyuunyuu · gyuuniku · shirasuboshi · karupisu · kanten	kome · mugi · kurakka · zyagaimo · satou · abura · goma · bisuketto	tamanegi · ninzin · gurinpi-su · itokonyaku · kyabetu · banana		senbei howaifozeri-
29	moku		supaisi-tikin Moyashisu-pu / hurentisarada	gyuunyuu · toriniku · be-kon · katuobushi · tuna	syokupann · senbei · katakuriko · abura · kome	ninzin · moyashi · negi · kyuuri · ko-n · orenzi		orenzi funaonigiri
30	kin		Hizikiiritamagoyaki Makaronisarada / misoshiru	gyuunyuu · tamago · hiziki · tuna · miso · iriko	kome · bisuketto · abura · makaroni · satou · hu · senbei	ninzin · negi · kyabetu · kyuuri · tamanegi · banana · momokan · mikankan · paikan		senbei huru-tumikkusu

2022年度 三原市保健福祉部児童保育課

9Gatu kyusyokumokuhyo tyo-syoku wo tabeyo- !

syokuzaikounyuu / tenko-notougundanoriyori, kondateya zairyogahenko-ninarubaaimoarimasu, arakazimegoryousyokudasai.

