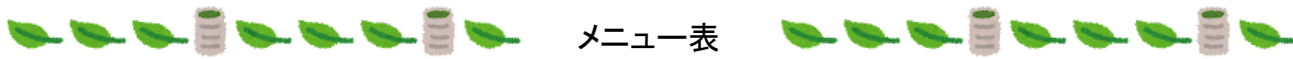


# メニュー表

2024年05月

香芝市立認定こども園真美ヶ丘東幼稚園

日付	献立名	食材(材料)名			午後おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					
1日 (水)	中華飯 青のりポテト オレンジ 牛乳	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも 油	豚肉 青のり 牛乳	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい しいたけ オレンジ	りんごゼリー カル鉄ココアスティック	544	15.3	15.5	1.2
2日 (木)	ふりかけご飯(さかな) 鶏肉の唐揚げ 彩りサラダ 味噌汁(もやし・ねぎ) クリームコンフェ 牛乳	精白米 片栗粉 油 きび砂糖 クリームコンフェ 上白糖 純ココア	お魚ふりかけ 鶏肉 味噌 牛乳	しょうが にんにく キャベツ にんじん ブロッコリー もやし ねぎ	クッキー(ごま)	653	23.4	22.7	1.5
<p>こどもの日お祝いメニュー♪</p>									
7日 (火)	ご飯 赤魚の煮付け 金平にんじん 野菜とマカロニのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) 牛乳	精白米 三温糖 ごま ごま油 マカロニ アマニ油	赤魚 油揚げ わかめ 味噌 牛乳	にんじん だいこん キャベツ ホールコーン たまねぎ	お麩ラスク	503	19.2	16.5	1.4
8日 (水)	ご飯 豚肉の生姜炒め 甘芋 味噌汁(油揚げ・大根) 牛乳	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 さつまいも 油	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	たまねぎ にんじん しょうが だいこん	パンケーキ(いちごジャム)	598	19.7	19.6	1.4
9日 (木)	ご飯 鶏肉の白味噌焼き 南瓜の煮付け もやしのナムル すまし汁(麩・ほうれん草) 牛乳	精白米 三温糖 きび砂糖 ごま ごま油 麩	鶏肉 味噌 牛乳	かぼちゃ もやし にんじん きゅうり ほうれん草	のりおにぎり	548	21.6	13.6	1.4
10日 (金)	キーマカレー キャベツときゅうりのサラダ オレンジゼリー 牛乳	精白米 カレー きび砂糖 オリーブオイル 酢 オレンジゼリー	豚肉 鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	うどん	607	18.1	13.9	2.5
11日 (土)	ピラフ 野菜入りつくね スープ(豆腐・玉ねぎ)	精白米 カレー きび砂糖	鶏肉 豆腐	たまねぎ にんじん ホールコーン いんげん トマトケチャップ キャベツ		333	11.2	7.5	1.3
13日 (月)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップソース) ブロッコリー添え 和風スパゲティ 野菜スープ 牛乳	精白米 きび砂糖 片栗粉 スパゲティ オリーブオイル	鶏肉 豚肉 ベーコン 牛乳	たまねぎ トマトケチャップ ブロッコリー にんじん ほうれん草	ちんすこう(きなこ)	587	19.5	21.1	1.1
14日 (火)	ご飯 豚肉とごぼうのうま煮 アスパラと人参のサラダ 味噌汁(油揚げ・大根) 牛乳	精白米 三温糖 マヨレ ごま	豚肉 ツナ 油揚げ 味噌 牛乳	しょうが たまねぎ ごぼう しらたき にんじん アスパラガス だいこん	じゃが芋もち(みたらし味)	536	19.1	18.8	1.8
15日 (水)	麻婆飯 もやしのおかか和え オレンジ 牛乳	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 きび砂糖	豆腐 豚肉 味噌 かつお節 牛乳	たまねぎ しょうが にんにく ニラ もやし にんじん きゅうり オレンジ	ピザ風トースト	584	22.7	14.8	2.0

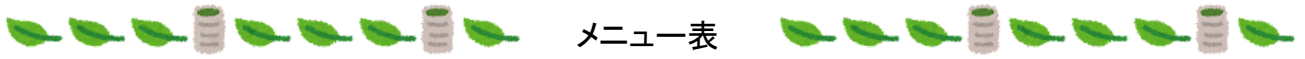


# メニュー表

2024年05月

香芝市立認定こども園真美ヶ丘東幼稚園


日付	献立名	食材(材料)名			午後おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					
16日 (木)	ロールパン ブラウンシチュー メンチカツ コールスローサラダ 牛乳	パン じゃがいも シチュールー パン粉 マヨレ きび砂糖 酢	豚肉 スキムミルク 鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	わかめおにぎり	570	19.5	24.5	1.9
17日 (金)	ご飯 照り焼きチキン じゃが芋のカレー炒め 野菜の醤油マヨ和え 味噌汁(麩・わかめ) 牛乳	精白米 きび砂糖 片栗粉 じゃがいも カレールー マヨレ 麩	鶏肉 豚肉 わかめ 味噌 牛乳	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ ブロッコリー	ぶどうゼリー せんべい	566	21.8	18.9	1.6
18日 (土)	けんちん風うどん 甘芋 ブロッコリーのごま風味サラダ	うどん 三温糖 さつまいも 油 きび砂糖 マヨレ ごま	豚肉 油揚げ	だいこん にんじん ごぼう ブロッコリー		375	12.4	12.0	1.7
20日 (月)					クッキー(レーズン)	105	2.1	3.2	0.2
21日 (火)	ご飯 回鍋肉 春雨サラダ スープ(玉ねぎ・ほうれん草) 牛乳	精白米 三温糖 片栗粉 はるさめ きび砂糖 酢 ごま油	豚肉 味噌 牛乳	にんじん キャベツ いんげん たまねぎ ほうれん草	スイートポテト	586	19.2	18.9	1.0
22日 (水)	焼きそば ブロッコリーサラダ すまし汁(もやし・ねぎ) ピーチゼリー 牛乳	中華めん 三温糖 マヨレ ごま アマニ油 ピーチゼリー	豚肉 牛乳	キャベツ にんじん ブロッコリー もやし ねぎ	焼きおにぎり(大豆味噌)	516	17.8	14.6	2.2
23日 (木)	ご飯 鶏肉の生姜焼き 人参しりしり キャベツとコーンのサラダ 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ) 牛乳	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 ごま油 オリーブオイル 酢	鶏肉 ツナ 油揚げ 味噌 牛乳	しょうが にんじん キャベツ ホールコーン きゅうり たまねぎ	抹茶と小倉のケーキ	626	23.4	23.1	1.7
24日 (金)	ひじきご飯 牛肉入りコロッケ 高野豆腐と野菜の煮物 味噌汁(麩・大根) 牛乳	精白米 三温糖 きび砂糖 じゃがいも パン粉 麩	ひじき 鶏肉 油揚げ 牛乳 高野豆腐 味噌 牛乳	にんじん たまねぎ しいたけ いんげん だいこん	お好み焼き	622	18.8	20.0	2.2
25日 (土)	ハヤシライス 二色サラダ ゼリー	精白米 ハヤシルー きび砂糖 ゼリー	豚肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん ブロッコリー ホールコーン		508	14.6	13.9	1.7
27日 (月)	ご飯 ハンバーグ(ハーベキューソース) パンプキンマッシュ キャベツのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参) 牛乳	精白米 きび砂糖	鶏肉 豚肉 味噌 牛乳	たまねぎ トマトケチャップ かぼちゃ キャベツ にんじん きゅうり	お麩ラスク(きなこ)	586	20.3	20.8	1.3
28日 (火)	ご飯 鶏肉の香味揚げ 厚揚げの煮物 野菜のごま風味サラダ 味噌汁(麩・わかめ) 牛乳	精白米 片栗粉 油 三温糖 マヨレ ごま 麩	鶏肉 青のり 厚揚げ わかめ 味噌 牛乳	しょうが にんにく いんげん だいこん にんじん ブロッコリー	パンケーキ(ケキシロップ)	621	24.1	25.0	1.4
29日 (水)	豚丼 きゅうりのおかか和え マスカットゼリー 牛乳	精白米 三温糖 きび砂糖 マスカットゼリー	豚肉 かつお節 牛乳	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう きゅうり	ジャムサンド(いちご)	637	21.4	16.6	1.3



## メニュー表

2024年05月

香芝市立認定こども園真美ヶ丘東幼稚園

日付	献立名	食材(材料)名			午後おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		(kcal)	(g)	(g)	(g)
30日 (木)	ご飯 白身魚フライ 大豆のチリコンカン もやしのサラダ 味噌汁(大根・ねぎ) 牛乳	精白米 パン粉 油 三温糖 きび砂糖 オリーブオイル 酢	たら 大豆 豚肉 鶏肉 味噌 牛乳	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ にんにく しょうが グリーンピース もやし にんじん ほうれん草 だいこん ねぎ	蒸しパン(ココア)	547	20.5	16.2	1.4
31日 (金)	カレーライス キャベツとほうれん草のサラダ オレンジ 牛乳 	精白米 じゃがいも カレールー マヨネーズ	豚肉 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 オレンジ	もものヨーグルトがけ	580	15.1	15.7	1.4
平均						558	19.1	17.8	1.5

※土曜日の栄養価は含まれておりません。  
 ※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。