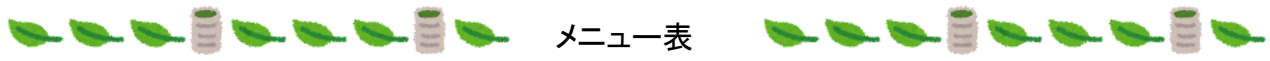


メニュー表

2024年05月

香芝市立認定こども園真美ヶ丘東幼稚園 1号

日付	献立名	食材(材料)名			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	472	14.7	13.3	1.1
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	550	21.3	19.2	1.3
<p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">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 マヨレ 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 ホールコン たまねぎ	391	16.9	9.6	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	498	17.4	17.8	1.2
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	444	19.6	13.3	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 カレールー 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	510	15.4	13.6	1.5
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 スパゲッティ 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	433	16.9	13.5	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	488	18.3	18.8	1.7
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 にら もやし にんじん きゅうり オレンジ	428	16.0	10.1	1.4
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	466	17.6	24.2	1.7



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 1号

日付	献立名	食材(材料)名			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				
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 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	499	21.3	16.9	1.5
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	474	17.6	17.1	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	382	14.7	13.7	1.5
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	465	20.2	15.4	1.6
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 牛肉 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	522	16.7	16.2	1.9
27日 (月)	ご飯 ハンバーグ(パ・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	457	16.9	12.8	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	527	21.8	23.2	1.3
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	505	17.4	14.8	1.0
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	455	18.1	14.6	1.3
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 マヨレ	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	488	12.9	14.1	1.3
平均					472	17.5	15.6	1.4

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。