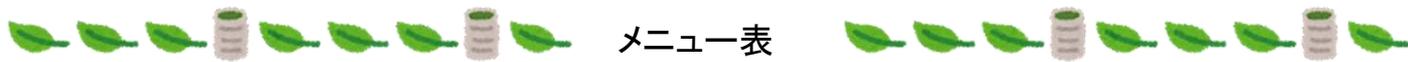


メニュー表

2025年05月

香芝市立認定こども園真美ヶ丘東幼稚園

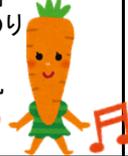
日付	献立名	食材(材料)名			午後おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					
1日 (木)	ご飯 焼肉風炒め 甘芋 味噌汁(麩・えのき) 牛乳	精白米 三温糖 さつまいも 油 きび砂糖 麩	豚肉 味噌 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ	うどん	612	21.5	19.4	2.3
2日 (金)	ケチャップライス 鶏肉の唐揚げ ブロッコリー添え コンソメスープ(玉ねぎ・人参) 牛乳	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 油	鶏肉 豚肉 牛乳	トマトケチャップ たまねぎ にんじん レーズン しょうが にんにく ブロッコリー	パンケーキ (黄桃・ホイップ添え)	609	22.8	21.6	1.7
<p>こどもの日お祝いメニュー♪</p>									
7日 (水)	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ 高野豆腐と野菜の煮物 中華スープ(大根・ほうれん草) 牛乳	精白米 きび砂糖 酢 片栗粉 三温糖 ごま油	鶏肉 豚肉 高野豆腐 牛乳	たまねぎ トマトケチャップ にんじん いんげん だいこん ほうれん草	菜めしおにぎり	529	17.7	12.1	1.4
8日 (木)	ご飯 赤魚の煮付け ビーフン 二色サラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ) 牛乳	精白米 三温糖 ビーフン ごま油 きび砂糖	赤魚 豚肉 油揚げ わかめ 味噌 牛乳	キャベツ にんじん ブロッコリー ホールコーン	ちんすこう(塩ミルク)	545	21.7	16.2	1.5
9日 (金)	ご飯 チキンカツ マカロニソテー カレービーンズ 味噌汁(玉ねぎ・人参) 牛乳	精白米 パン粉 マカロニ 油 カレールウ	鶏肉 青のり 大豆 豚肉 味噌 牛乳	たまねぎ にんじん グリーンピース	スイートポテト	608	20.7	18.9	1.4
10日 (土)	ハヤシライス ブロッコリーサラダ	精白米 じゃがいも ハヤシルウ マヨネーズ	豚肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん ブロッコリー		480	12.6	13.5	1.6
12日 (月)	ご飯 チーズハンバーグ 和風スパゲティ 味噌汁(油揚げ・キャベツ) 牛乳	精白米 きび砂糖 スパゲティ 油	鶏肉 豚肉 チーズ ベーコン 油揚げ 味噌 牛乳	たまねぎ トマトケチャップ にんじん ほうれん草 キャベツ	お麩ラスク(きなこ)	601	22.8	24.3	1.5
13日 (火)	中華飯 焼きかぼちゃ マスカットゼリー 牛乳	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 油 きび砂糖 マスカットゼリー	豚肉 牛乳	たまねぎ にんじん はくさい かぼちゃ	蒸しパン(ココア)	578	15.3	12.8	1.7
14日 (水)					ジャムサンド(いちご)	132	4.0	1.8	0.3
15日 (木)	ご飯 鶏肉の白味噌焼き 人参しりしり キャベツのサラダ すまし汁(麩・わかめ) 牛乳	精白米 三温糖 ごま油 きび砂糖 麩	鶏肉 味噌 卵 わかめ 牛乳	にんじん キャベツ ホールコーン きゅうり	ポテトのソフトクッキー	534	21.4	17.7	1.4

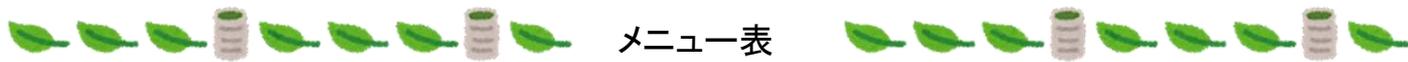


メニュー表

2025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 (金)	大豆ミートのキーマカレー 彩りサラダ 牛乳 	精白米 カレールウ マヨレ ごま	豚肉 大豆ミート 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	りんごゼリー クラッカー	546	15.6	13.6	1.5
17日 (土)	ご飯 鶏肉の香味揚げ ジャーマンポテト 味噌汁(大根・人参)	精白米 片栗粉 油 じゃがいも	鶏肉 青のり 豚肉 味噌	しょうが にんにく たまねぎ だいこん にんじん		444	16.2	16.8	1.1
19日 (月)	ご飯 メンチカツ キャベツ添え 野菜の金平 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ) 牛乳	精白米 パン粉 きび砂糖 三温糖 ごま	鶏肉 豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	たまねぎ キャベツ にんじん ごぼう いんげん	トマトマカロニ	520	16.4	17.0	1.7
20日 (火)	焼きそば ブロッコリーサラダ わかめスープ 牛乳	中華めん 三温糖 油 マヨレ アマニ油	豚肉 わかめ 牛乳	キャベツ にんじん ブロッコリー ホールコーン	焼きおにぎり(大豆味噌)	512	17.4	17.0	2.0
21日 (水)	ご飯 照り焼きチキン 大豆のチリコンカン 味噌汁(もやし・ねぎ) バナナ 牛乳 	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖	鶏肉 大豆 豚肉 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 もやし ねぎ バナナ	もものヨーグルトがけ	569	24.2	17.2	1.3
22日 (木)	そぼろ丼 もやしのサラダ 味噌汁(大根・人参) 牛乳	精白米 きび砂糖 油 三温糖 ごま 酢	卵 鶏肉 味噌 牛乳	たまねぎ しょうが にんじん いんげん もやし きゅうり だいこん	パンケーキ(ブルーベリージャム)	567	22.0	15.3	1.7
23日 (金)	ご飯 さばの味噌かけ ひじきの煮付け 三色ナムル すまし汁(玉ねぎ・えのき) 牛乳	精白米 三温糖 きび砂糖 ごま油	さば 味噌 ひじき 鶏肉 牛乳	にんじん だいこん ブロッコリー たまねぎ えのきたけ	鬼まんじゅう	504	19.0	12.2	1.3
24日 (土)	わかめうどん 野菜入りつくね いんげんのごまマヨ和え	うどん 天かす きび砂糖 マヨレ ごま	わかめ 鶏肉 ツナ	にんじん キャベツ トマトケチャップ いんげん ホールコーン		325	10.1	10.6	1.9
26日 (月)	ご飯 豚肉の生姜炒め 南瓜の煮付け 味噌汁(麩・わかめ) 牛乳	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 麩	豚肉 わかめ 味噌 牛乳	たまねぎ にんじん しょうが かぼちゃ	抹茶と小倉のケーキ	632	21.1	22.8	1.4
27日 (火)	ロールパン ハンバーグ(ケチャップソース) 青のりポテト キャロットサラダ 野菜スープ 牛乳 	パン きび砂糖 片栗粉 じゃがいも 油 マヨレ アマニ油	鶏肉 豚肉 青のり ツナ 牛乳	たまねぎ トマトケチャップ にんじん いんげん えのきたけ	きつねおにぎり	505	19.3	20.9	1.3
28日 (水)	麻婆飯 もやしの和え物 ピーチゼリー 牛乳	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 きび砂糖 ピーチゼリー	豆腐 豚肉 味噌 牛乳	たまねぎ しょうが にんにく もやし にんじん	チーズマヨトースト	627	22.3	18.3	2.0



メニュー表

2025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					
29日 (木)	ご飯 白身魚フライ 野菜と鶏レバーの炒め物 マカロニサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ) 牛乳	精白米 パン粉 油 きび砂糖 片栗粉 マカロニ マヨレ	たら 鶏肉 油揚げ わかめ 味噌 牛乳	にんじん もやし ニラ キャベツ	クッキー(ごま)	577	19.1	19.0	1.4
30日 (金)	カレーライス 野菜のごま風味サラダ 牛乳	精白米 じゃがいも カールウ きび砂糖 ごま	豚肉 牛乳	たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー	ぶどうゼリー カル鉄ココアスティック	546	13.8	14.5	1.4
31日 (土)	ご飯 豆腐ハンバーグ ペンネトマトソース 味噌汁(麩・玉ねぎ)	精白米 片栗粉 ペンネ きび砂糖 麩	鶏肉 豆腐 ツナ 味噌	たまねぎ トマトケチャップ		344	12.1	4.4	1.3
平均						542	18.9	16.6	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。