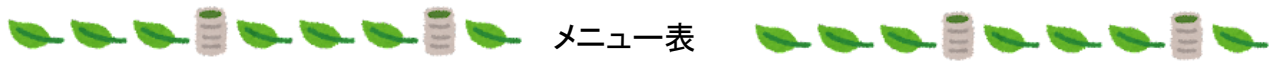


メニュー表

2025年05月

香芝市立認定こども園真美ヶ丘東幼稚園 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 (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	528	19.2	19.1	1.4
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	497	20.1	17.9	1.5
こどもの日お祝いメニュー♪ 								
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	425	15.9	11.8	1.3
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	394	19.2	9.4	1.4
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 カレールー	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	496	19.1	17.1	1.4
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	472	19.4	16.3	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	486	12.9	11.2	1.5
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	425	19.1	13.5	1.4
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 カレールー マヨネーズ 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	481	15.0	11.9	1.4
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	450	14.2	15.5	1.4
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 マヨネーズ アミノ油	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	381	14.4	16.1	1.6



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 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				
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	477	22.0	15.6	1.2
22日 (木)	そばろ丼 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	473	19.7	13.5	1.5
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	390	17.3	11.9	1.1
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	471	17.9	15.1	1.3
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 マヨネーズ アミノ油	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	373	16.1	18.9	1.1
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	446	15.7	10.1	1.4
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 マヨネーズ	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	474	17.0	15.5	1.3
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 カレーウ 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	474	13.1	12.3	1.4
平均					453	17.2	14.3	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。