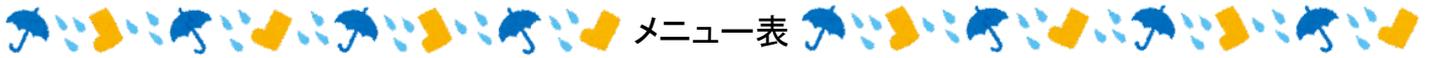


メニュー表

2025年06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					
2日 (月)	ご飯 赤魚の白味噌焼き 高野豆腐と野菜の煮物 春雨の和え物 すまし汁(玉ねぎ・えのき) 牛乳	精白米 三温糖 はるさめ きび砂糖 酢 ごま油 アマニ油	赤魚 味噌 高野豆腐 牛乳	にんじん たまねぎ いんげん ホールコーン ほうれん草 えのきたけ	お麩ラスク(きなこ)	505	20.7	15.6	1.4
3日 (火)	ご飯 すき煮 甘芋 味噌汁(大根・人参) 牛乳	精白米 三温糖 さつまいも 油 きび砂糖	豚肉 豆腐 味噌 牛乳	たまねぎ にんじん だいこん	パンケーキ(ココア)	617	21.0	19.8	1.7
4日 (水)	ビビンバ丼 スティックきゅうり わかめスープ 牛乳	精白米 三温糖 きび砂糖 マヨレ ごま油	鶏肉 豚肉 味噌 卵 わかめ 牛乳	たまねぎ にんじん もやし きゅうり	ハッシュドポテト	525	18.5	16.7	1.3
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">よくかんでたべよう♪かみかみメニュー </div>									
5日 (木)	ご飯 鶏肉の照り焼き(のり風味) ブロッコリー添え 金平にんじん 味噌汁(麩・えのき) 牛乳	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 ごま ごま油 麩	鶏肉 のり 油揚げ 味噌 牛乳	ブロッコリー にんじん だいこん えのきたけ	トマトマカロニ	518	22.5	15.8	1.7
6日 (金)	大豆ミートのスパゲティ チーズ入りサラダ 青りんごゼリー 牛乳	スパゲティ 油 きび砂糖 片栗粉 マヨレ 青りんごゼリー	大豆ミート 鶏肉 牛肉 チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん トマト トマトケチャップ キャベツ	菜めしおにぎり	496	17.1	11.7	1.9
7日 (土)	チャーハン 野菜入りつくね スープ(豆腐・玉ねぎ)	精白米 ごま油 きび砂糖	豚肉 鶏肉 豆腐	たまねぎ にんじん ホールコーン キャベツ トマトケチャップ		364	10.7	11.5	1.9
9日 (月)	ご飯 ハンバーグ(照焼きソース) ブロッコリー添え カレービーンズ 野菜スープ 牛乳	精白米 片栗粉 きび砂糖 カールウ	鶏肉 豚肉 大豆 牛乳	たまねぎ ブロッコリー にんじん	クッキー(ごま)	547	20.9	18.2	1.3
10日 (火)	ハヤシライス 彩りサラダ 牛乳	精白米 じゃがいも ハヤシルウ きび砂糖	豚肉 スキムミルク 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー パプリカ	あじさいゼリー クラッカー	597	16.5	17.2	1.9
11日 (水)	ご飯 鶏肉の生姜焼き ひじきの煮付け 野菜のごま風味サラダ 味噌汁(油揚げ・えのき) 牛乳	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 ごま	鶏肉 ひじき 油揚げ 味噌 牛乳	しょうが にんじん キャベツ えのきたけ	蒸しパン(かぼちゃ)	545	22.5	15.8	1.7
12日 (木)	ご飯 回鍋肉 青のりポテト スープ(もやし・ねぎ) 牛乳	精白米 三温糖 片栗粉 じゃがいも 油	豚肉 味噌 青のり 牛乳	にんじん キャベツ もやし ねぎ	うどん	570	20.4	19.1	1.7

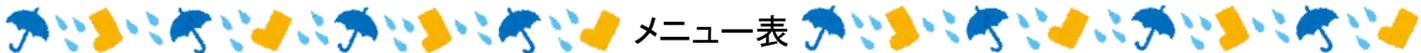


メニュー表

2025年06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					
13日 (金)	麻婆飯 人参のおかか和え 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 にんじん きゅうり オレンジ	のりチーズトースト	604	22.3	17.1	1.9
14日 (土)	ご飯 鶏肉の唐揚げ ビーフン 味噌汁(麩・玉ねぎ)	精白米 片栗粉 油 ビーフン ごま油 麩	鶏肉 ツナ 味噌	しょうが にんにく キャベツ にんじん いんげん たまねぎ		425	16.1	14.5	1.1
16日 (月)	ピラフ 照り焼き肉団子 コールスローサラダ わかめスープ 牛乳	精白米 カレールウ 片栗粉 マヨレ きび砂糖 酢	鶏肉 豚肉 わかめ 牛乳	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 きゅうり	中華ポテト	559	15.4	16.8	1.1
17日 (火)	ご飯 鶏肉のハーブキューソース焼き マカロニソテー 野菜のごま和え 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ) 牛乳	精白米 きび砂糖 マカロニ 油 ごま	鶏肉 青のり 油揚げ 味噌 牛乳	トマトケチャップ だいこん にんじん ブロッコリー たまねぎ	パンケーキ(ケキシロップ)	534	21.8	15.7	1.7
18日 (水)	タコライス 野菜スープ マスカットゼリー 牛乳	精白米 きび砂糖 片栗粉 マスカットゼリー	鶏肉 豚肉 チーズ 牛乳	トマトケチャップ トマト レタス もやし えのきたけ	ちんすこう(塩ミルク)	621	20.5	19.0	1.0
<p>★沖縄料理★</p>									
19日 (木)	ご飯 さばの塩焼き 厚揚げの煮物 もやしの和え物 味噌汁(玉ねぎ・人参) 牛乳	精白米 三温糖 きび砂糖	さば 厚揚げ 味噌 牛乳	いんげん もやし にんじん たまねぎ	おぐらチーズクラッカー	541	23.8	20.5	1.6
20日 (金)	たぬきうどん 牛肉入りコロッケ キャベツのサラダ 牛乳	うどん 天かす じゃがいも パン粉 マヨレ アマニ油	かまぼこ わかめ 牛肉 牛乳	ねぎ たまねぎ キャベツ にんじん	焼きおにぎり(大豆味噌)	505	13.6	13.8	2.3
21日 (土)	豚丼 ブロッコリーの和え物 味噌汁(麩・大根)	精白米 三温糖 きび砂糖 麩	豚肉 味噌	しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー だいこん		442	16.1	11.5	1.4
23日 (月)	ご飯 鶏肉の味噌焼き 人参しりしり 野菜のおかか和え 味噌汁(油揚げ・わかめ) 牛乳	精白米 三温糖 ごま油 きび砂糖	鶏肉 味噌 卵 かつお節 油揚げ わかめ 牛乳	にんじん キャベツ ブロッコリー	さつま芋ケーキ	601	23.1	22.0	1.7
24日 (火)	ロールパン ハンバーグ(ケチャップソース) マカロニサラダ 野菜スープ 牛乳	パン きび砂糖 片栗粉 マカロニ マヨレ	鶏肉 豚肉 牛乳	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん きゅうり	チーズおかかおにぎり	473	18.6	18.5	1.3



メニュー表

2025年06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					
25日 (水)	キーマカレー もやしのごま風味サラダ バナナ 牛乳 	精白米 カレールウ マヨネーズ ごま	豚肉 鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん もやし バナナ	かえるさんクッキー 	621	17.8	18.7	1.6
26日 (木)	ご飯 白身魚フライ 大豆のチリコンカン 春雨サラダ 味噌汁(麩・わかめ) 牛乳	精白米 パン粉 油 三温糖 はるさめ きび砂糖 酢 ごま油 麩	たら 大豆 豚肉 鶏肉 わかめ 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 にんじん きゅうり	ジャムサンド(ブルーベリー)	594	21.7	16.1	1.6
27日 (金)	ご飯 肉じゃが 野菜入り玉子焼き 味噌汁(油揚げ・えのき) オレンジ 牛乳	精白米 じゃがいも 三温糖 きび砂糖 油	豚肉 卵 油揚げ 味噌 牛乳	たまねぎ にんじん ほうれん草 えのきたけ オレンジ	プリン カル鉄ココアスティック	601	20.4	20.3	1.6
28日 (土)	中華飯 焼きかぼちゃ わかめスープ	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 油 きび砂糖	豚肉 わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃ		408	10.1	7.5	1.9
30日 (月)	ご飯 メンチカツ ブロッコリー添え ジャーマンポテト 味噌汁(玉ねぎ・人参) 牛乳	精白米 パン粉 きび砂糖 じゃがいも 油	鶏肉 豚肉 ベーコン 味噌 牛乳	たまねぎ ブロッコリー にんじん	お麩ラスク	578	17.4	23.2	1.5
平均						559	19.8	17.7	1.6

※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。