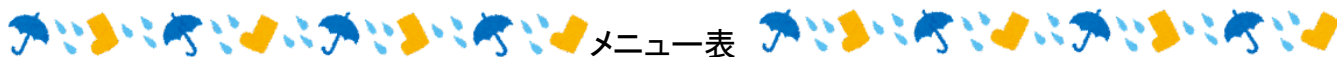


2025年06月

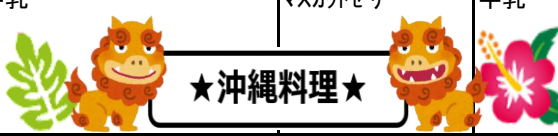
香芝市立認定こども園真美ヶ丘東幼稚園 1号

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				
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	376	17.3	7.6	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	517	18.6	17.9	1.5
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 マヨネーズ 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	462	17.8	12.7	1.3
よくかんでたべよう♪かみかみメニュー 								
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	448	20.3	14.3	1.4
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 マヨネーズ 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	392	15.3	11.4	1.7
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 カレーパウダー	鶏肉 豚肉 大豆 牛乳	たまねぎ ブロッコリー にんじん	444	18.8	14.7	1.1
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	528	15.8	15.5	1.8
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	446	19.9	14.3	1.5
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	486	18.1	18.8	0.9
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	433	15.6	10.1	1.4
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 カレーパウダー 片栗粉 マヨネーズ 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	404	14.5	12.1	1.1



2025年06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 (火)	ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き 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	440	19.5	13.9	1.5
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	470	18.0	12.2	1.0
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	415	20.1	14.8	1.4
20日 (金)	たぬきうどん 牛肉入りコロケ キャベツのサラダ 牛乳	うどん 天かす じゃがいも パン粉 マヨネーズ 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	374	10.6	12.9	1.8
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	434	20.5	14.3	1.6
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 マヨネーズ	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	360	15.9	17.5	1.1
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	515	15.6	15.4	1.4
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	468	17.6	14.3	1.3
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	472	18.2	15.9	1.4
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	466	15.1	16.3	1.5
平均					445	17.2	14.1	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。