



メニュー表



2025年07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 (火)	ご飯 鶏肉の生姜焼き キャベツ添え カレービーンズ 味噌汁(麩・えのき) 牛乳	精白米 きび砂糖 片栗粉 かーるう 麩	鶏肉 大豆 豚肉 味噌 牛乳	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ	コーンマヨパン	563	23.7	19.1	1.7
2日 (水)	わかめご飯 豚肉のバーベキューソース炒め きゅうりのおかか和え 味噌汁(油揚げ・なす) 牛乳	精白米 三温糖 きび砂糖	わかめ 豚肉 かつお節 油揚げ 味噌 牛乳	たまねぎ トマトケチャップ きゅうり なす	りんごゼリー クラッカー	566	19.5	18.2	1.8
3日 (木)	冷やしきつねうどん ささみフライ 野菜とツナのサラダ 牛乳 	うどん パン粉 油 マヨネーズ アマニ油	油揚げ かまぼこ わかめ 鶏肉 青のり ツナ 牛乳	キャベツ ブロッコリー ホールコーン	きな粉おにぎり	533	17.8	14.8	1.6
4日 (金)	ご飯 赤魚の煮付け ビーフン ブロッコリーとトマトのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・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 わかめ 味噌 牛乳	キャベツ にんじん ブロッコリー トマト たまねぎ	鬼まんじゅう	508	20.8	9.4	1.6
5日 (土)	ハヤシライス キャベツのごま風味サラダ	精白米 じゃがいも ハヤシルウ きび砂糖 ごま	豚肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん キャベツ		468	12.2	11.8	1.7
7日 (月)	ご飯 お星さまハンバーグ(照焼ソース) 青のりポテト 春雨の五色(ごしき)和え 野菜スープ 牛乳 	精白米 片栗粉 じゃがいも 油 はるさめ きび砂糖 酢 ごま油	鶏肉 豚肉 青のり わかめ 卵 牛乳	たまねぎ にんじん きゅうり	お星さまゼリー せんべい	520	14.8	15.5	1.2
♪たなばたメニュー									
8日 (火)	ご飯 焼肉風炒め パンプキンサラダ わかめスープ 牛乳	精白米 三温糖 マヨネーズ ごま油	豚肉 味噌 わかめ 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ かぼちゃ きゅうり	パンケーキ(ココア)	585	20.6	20.5	1.4
9日 (水)	麻婆なす丼 ブロッコリーサラダ 季節の果物【すいか】 牛乳 	精白米 油 三温糖 片栗粉 ごま油 きび砂糖	豚肉 味噌 牛乳	なす にんじん しょうが にんにく ブロッコリー すいか	ピザ風トースト	568	19.9	13.5	1.5
♪旬の食材「なす」メニュー									
10日 (木)	ロールパン チキンカツ マカロニソテー 野菜の金平 味噌汁(もやし・わかめ) 牛乳	パン パン粉 マカロニ 油 三温糖 ごま	鶏肉 青のり わかめ 味噌 牛乳	にんじん ごぼう いんげん もやし	菜めしおにぎり	487	18.2	17.9	1.7
11日 (金)	カレーライス キャベツとトマトのサラダ オレンジゼリー 牛乳	精白米 じゃがいも かーるう きび砂糖 オレンジゼリー	豚肉 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ トマト	もものヨーグルトがけ	592	15.4	13.9	1.5



メニュー表



2025年07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					
12日 (土)	チャーハン 野菜入りつくね スープ(玉ねぎ・ほうれん草)	精白米 ごま油 きび砂糖	豚肉 鶏肉	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 ほうれん草		357	10.0	11.0	1.9
14日 (月)	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ 高野豆腐と野菜の煮物 味噌汁(えのき・わかめ) 牛乳	精白米 きび砂糖 酢 片栗粉 三温糖	鶏肉 豚肉 高野豆腐 わかめ 味噌 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	ハッシュドポテト	494	17.3	16.1	1.5
15日 (火)	冷やしラーメン 甘芋 野菜のマヨ和え 牛乳 	中華めん きび砂糖 ごま油 さつまいも 油 マヨネーズ アマニ油	ロースハム わかめ 牛乳	ホールコーン にんにく キャベツ にんじん きゅうり	きつねおにぎり	508	15.9	12.3	1.7
16日 (水)	ご飯 照り焼きチキン ラタトゥイユ 味噌汁(もやし・ねぎ) 牛乳	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 油	鶏肉 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 なす ピーマン もやし ねぎ	桃ケーキ	613	22.7	23.3	1.3
17日 (木)	ご飯 白身魚フライ 鶏レバーの甘辛煮 もやしの信田和え 味噌汁(玉ねぎ・人参) 牛乳	精白米 パン粉 油 きび砂糖	たら 鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳	もやし きゅうり たまねぎ にんじん	クッキー(レーズン)	535	19.1	15.9	1.5
18日 (金)	ご飯 豚肉の生姜炒め ミネラルサラダ 味噌汁(油揚げ・えのき) 牛乳	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 油 酢	豚肉 わかめ 油揚げ 味噌 牛乳	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ ホールコーン えのきたけ	トマトマカロニ	518	19.7	17.4	1.5
19日 (土)	ご飯 豆腐ハンバーグ 野菜とツナのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 片栗粉 マヨネーズ	鶏肉 豆腐 ツナ 味噌	たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー		327	11.1	6.6	1.2
22日 (火)	ご飯 鶏肉の白味噌焼き ジャーマンポテト 人参のおかか和え すまし汁(麩・わかめ) 牛乳	精白米 じゃがいも 油 きび砂糖 麩	鶏肉 味噌 豚肉 かつお節 わかめ 牛乳	たまねぎ にんじん いんげん	ちんすこう	572	20.5	20.2	1.2
23日 (水)	ご飯 メンチカツ キャベツ添え 大豆のチリコンカン 野菜スープ 牛乳	精白米 パン粉 きび砂糖 三温糖	鶏肉 豚肉 大豆 牛乳	たまねぎ キャベツ 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	スイートパンプキン	561	18.5	19.0	1.2
24日 (木)	ご飯 さばのみりん焼き ひじきの煮付け きゅうりのナムル 味噌汁(油揚げ・えのき) 牛乳	精白米 三温糖 きび砂糖 ごま油	さば ひじき 鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳	にんじん きゅうり えのきたけ	おぐらサンド	567	23.7	16.1	2.0



メニュー表



2025年07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	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		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		(kcal)	(g)	(g)	(g)
25日 (金)	大豆ミートのキーマカレー 野菜のごま風味サラダ 牛乳	精白米 カレールウ 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 きゅうり	ぶどうゼリー カル鉄ココアスティック	553	15.5	14.2	1.5
26日 (土)	豚丼 ブロッコリーのマヨ和え 味噌汁(豆腐・わかめ)	精白米 三温糖 マヨネーズ	豚肉 豆腐 わかめ 味噌	しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー ホールコーン		457	16.4	13.8	1.3
28日 (月)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 野菜とマカロニのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参) 牛乳	精白米 片栗粉 油 マカロニ マヨネーズ	鶏肉 味噌 牛乳	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ	パンケーキ(ケキシロップ)	587	21.1	21.6	1.3
29日 (火)	中華飯 厚揚げの甘味噌焼き ピーチゼリー 牛乳	精白米 三温糖 油 片栗粉 ごま油 ピーチゼリー	豚肉 厚揚げ 味噌 牛乳	トマトケチャップ たまねぎ にんじん キャベツ	冷やしうどん	579	18.2	13.5	2.4
30日 (水)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップソース) 人参しりしり スティックきゅうり 味噌汁(油揚げ・もやし) 牛乳	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 ごま油 マヨネーズ	鶏肉 豚肉 卵 油揚げ 味噌 牛乳	たまねぎ トマトケチャップ にんじん きゅうり もやし	ポテトのソフトクッキー	538	19.0	18.7	1.3
31日 (木)	カレーピラフ 牛肉入りコロッケ キャベツとトマトのサラダ わかめスープ 牛乳	精白米 カレールウ じゃがいも パン粉 きび砂糖	鶏肉 牛肉 わかめ 牛乳	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ トマト	お麴ラスク(砂糖醤油)	490	14.2	16.9	1.4
平均						547	18.9	16.7	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。