



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 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 (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 カレールウ 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	472	22.2	15.7	1.4
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	501	18.9	16.5	1.7
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	372	13.2	12.6	1.6
4日 (金)	ご飯 赤魚の煮付け ピーマン 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 ピーマン 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	394	19.1	9.1	1.4
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	446	14.4	13.3	1.1
♪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	485	18.2	18.6	1.2
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	412	13.2	8.8	1.0
♪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	383	16.4	17.6	1.6
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 カレールウ 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	500	13.2	12.3	1.4
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	431	16.6	12.1	1.4
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	376	12.7	10.3	1.4
平均					433	16.1	13.3	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。