



メニュー表



2025年09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)
1日 (月)	中華飯 甘芋 牛乳	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 さつまいも 油 きび砂糖	豚肉 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ	ちんすこう	603	14.2	17.6	1.5
2日 (火)	ご飯 さばの塩焼き 人参しりしり 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ) 牛乳	精白米 三温糖 ごま油	さば 卵 油揚げ 味噌 牛乳	にんじん たまねぎ	ミルクトースト	541	22.4	16.4	1.7
3日 (水)	ご飯 牛肉入りコロッケ ラタトゥイユ 味噌汁(麩・えのき) オレンジゼリー 牛乳	精白米 じゃがいも パン粉 三温糖 油 麩 オレンジゼリー	牛肉 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 えのきたけ	ぶどうケーキ	631	14.6	22.3	1.2
4日 (木)	ご飯 回鍋肉 きゅうりのナムル スープ(もやし・わかめ) 牛乳	精白米 三温糖 片栗粉 きび砂糖 ごま油	豚肉 味噌 わかめ 牛乳	にんじん キャベツ きゅうり もやし	スイートパンプキン	548	19.9	18.8	1.1
5日 (金)	ご飯 タンダーチキン ツナとトマトのサラダ 野菜スープ 牛乳	精白米 マヨレ カレー スパゲッティ 油	鶏肉 ツナ 牛乳	トマトケチャップ にんにく トマト きゅうり たまねぎ にんじん	プリン カル鉄ココアスティック	586	21.3	20.6	1.8
6日 (土)	ご飯 ハンバーグ(照焼きソース) 二色サラダ 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 片栗粉 マヨレ 麩	鶏肉 豚肉 わかめ 味噌	たまねぎ ブロッコリー ホールコーン		357	13.5	9.6	1.1
8日 (月)	ご飯 白身魚フライ マカロニソテー キャロットサラダ 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ) 牛乳	精白米 パン粉 油 マカロニ マヨレ	たら 青のり ロースハム 油揚げ 味噌 牛乳	にんじん いんげん たまねぎ	クッキー(ごま)	545	17.2	17.3	1.3
9日 (火)	冷やしきしめん 鶏肉の唐揚げ キャベツ添え 牛乳	きしめん きび砂糖 天かす 片栗粉 油 マヨレ ごま	かまぼこ 鶏肉 牛乳	ほうれん草 しょうが にんにく キャベツ	焼きおにぎり(大豆味噌)	509	18.1	17.7	1.9
愛知県の郷土料理「きしめん」									
10日 (水)	びびんバ井 焼きかぼちゃ わかめスープ 牛乳	精白米 三温糖 きび砂糖 油 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 かぼちゃ	蒸しパン(ココア)	597	21.0	15.2	1.5
11日 (木)	ご飯 豚肉のバーベキューソース炒め 春雨サラダ 味噌汁(油揚げ・もやし) 牛乳	精白米 三温糖 きび砂糖 はるさめ 酢 ごま油	豚肉 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	ハッシュドポテト	535	17.8	19.5	1.4
12日 (金)	なすとひき肉のカレーライス 野菜のごま風味サラダ 牛乳	精白米 カレー 油 きび砂糖 ごま	豚肉 鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん なす キャベツ ブロッコリー	ぶどうゼリー クラッカー	556	16.6	15.6	1.6



メニュー表



2025年09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)
13日 (土)	ご飯 チキンカツ ジャーマンポテト すまし汁(麩・ほうれん草)	精白米 パン粉 じゃがいも 油 麩	鶏肉 豚肉	たまねぎ ほうれん草		407	12.6	13.4	1.1
16日 (火)	ご飯 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) マカロニサラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参) 牛乳	精白米 片栗粉 マカロニ マヨレ	鶏肉 豆腐 味噌 牛乳	たまねぎ キャベツ ホールコーン にんじん	チーズおかかおにぎり	511	16.9	10.7	1.4
17日 (水)	ご飯 鶏肉の生姜焼き 大豆のチリコンカン 味噌汁(麩・わかめ) 牛乳	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 麩	鶏肉 大豆 豚肉 わかめ 味噌 牛乳	しょうが たまねぎ トマトソース トマトケチャップ にんにく	お好み焼き	562	23.9	19.4	1.6
18日 (木)	ご飯 豚肉と野菜のうま煮 パンプキンサラダ 味噌汁(油揚げ・もやし) 牛乳	精白米 三温糖 マヨレ	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ きゅうり もやし	パンケーキ(ケキシロップ)	564	20.0	19.0	1.4
19日 (金)	麻婆飯 彩りサラダ マスカットゼリー 牛乳	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 きび砂糖 マスカットゼリー	豆腐 豚肉 味噌 牛乳	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん ブロッコリー	うどん	535	18.3	10.5	2.3
20日 (土)	ハヤシライス ブロッコリーサラダ	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	たまねぎ にんじん ブロッコリー		466	12.8	11.7	1.6
22日 (月)	ご飯 赤魚の煮付け 和風スパゲティ 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ) 牛乳	精白米 三温糖 スパゲティ 油	赤魚 ベーコン 油揚げ 味噌 牛乳	にんじん ほうれん草 たまねぎ	お麩ラスク(きなこ)	504	20.3	15.7	1.4
24日 (水)	大豆ミートのそぼろ丼 青のりポテト わかめスープ 牛乳	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 油 ごま じゃがいも	卵 大豆ミート 青のり わかめ 牛乳	しょうが にんじん いんげん	クッキー(レーズン)	555	19.0	12.4	1.4
25日 (木)	ロールパン ハンバーグ(ケチャップソース) ひじきの煮付け 野菜スープ 牛乳	パン きび砂糖 片栗粉 三温糖	鶏肉 豚肉 ひじき 牛乳	たまねぎ トマトケチャップ にんじん グリーンピース	だし天おにぎり	444	18.2	16.4	1.4
26日 (金)	カレーライス キャベツのサラダ 牛乳	精白米 じゃがいも カレーウ きび砂糖	豚肉 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	りんごゼリー せんべい	540	13.6	13.7	1.6
27日 (土)	チャーハン 野菜入りつくね スープ(豆腐・ほうれん草)	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 ほうれん草		361	10.7	11.5	1.9
29日 (月)	ご飯 鶏肉の白味噌焼き 高野豆腐と野菜の煮物 すまし汁(麩・わかめ) 牛乳	精白米 三温糖 麩	鶏肉 味噌 高野豆腐 わかめ 牛乳	にんじん たまねぎ	パンケーキ(ココア)	524	22.6	16.3	1.5
30日 (火)					おぐらチーズクラッカー	126	3.7	5.7	0.2
平均						525	17.9	16.0	1.5

※午後おやつ・牛乳の栄養価が含まれております。
※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。