



# 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 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				
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	454	18.0	17.0	1.1
5日 (金)	ご飯 タンドリーチキン ツナとトマトのサラダ 野菜スープ 牛乳 	精白米 マヨレ カレールウ 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	457	19.1	16.2	1.6
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	442	15.1	13.8	1.1
9日 (火)	冷やしきしめん 鶏肉の唐揚げ キャベツ添え 牛乳  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">愛知県の郷土料理「きしめん」</div>	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	380	15.2	16.8	1.5
10日 (水)	ビビンバ丼 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	505	18.6	13.6	1.3
11日 (木)	ご飯 豚肉のハ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	472	17.1	15.5	1.3
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 カレールウ 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	491	15.9	13.9	1.5
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	398	14.2	9.7	1.3
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	462	21.8	15.6	1.2
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	470	17.7	17.2	1.3



## 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 1号

日付	献立名	食材(材料)名			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)
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	451	16.0	10.2	1.4
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 スパゲッティ 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	375	16.9	7.7	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	450	16.9	9.2	1.2
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	318	16.0	14.5	1.2
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 カレールウ きび砂糖	豚肉 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	476	13.3	12.3	1.6
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	424	20.2	14.4	1.3
平均					439	17.0	13.6	1.3

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。