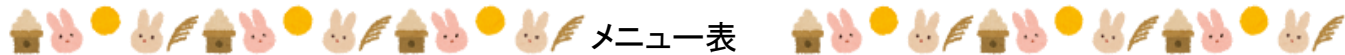


2025年10月

香芝市立認定こども園真美ヶ丘東幼稚園2号

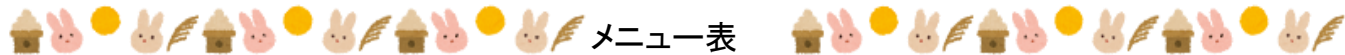
日付	献立名	食材(材料)名			午後おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					
1日 (水)	麻婆飯 甘芋 キャベツときゅうりのサラダ 牛乳	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 さつまいも 油 きび砂糖	豆腐 豚肉 味噌 牛乳	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	ちんすこう(塩ミルク)	662	19.0	19.2	1.6
2日 (木)	ご飯 白身魚フライ 野菜と鶏レバーの炒め物 味噌汁(油揚げ・えのき) 牛乳	精白米 パン粉 油 きび砂糖 片栗粉	たら 鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳	にんじん もやし にら えのきたけ	蒸しパン(かぼちゃ)	559	19.3	14.7	1.4
3日 (金)	ご飯 肉じゃが 焼き厚揚げ 味噌汁(キャベツ・わかめ) オレンジゼリー 牛乳	精白米 じゃがいも 三温糖 きび砂糖 オレンジゼリー	豚肉 厚揚げ わかめ 味噌 牛乳	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ	お麴ラスク	680	22.1	24.8	1.4
4日 (土)	ハヤシライス 二色サラダ	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 ホールコーン		487	13.3	11.8	1.7
6日 (月)	ご飯 鶏肉のねぎソース ひじきの煮付け 味噌汁(玉ねぎ・人参) 牛乳	精白米 きび砂糖 ごま油 片栗粉 三温糖	鶏肉 ひじき 味噌 牛乳	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ	さつま芋もち	560	20.3	15.1	1.3
7日 (火)	ピラフ 牛肉入りコロッケ キャベツ添え わかめスープ 牛乳	精白米 カレーウ じゃがいも パン粉 マヨレ ごま	鶏肉 牛肉 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	おぐらケーキ	599	15.4	20.2	1.4
8日 (水)	ロールパン 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) 人参しりしり スープ(玉ねぎ・えのき) 牛乳	パン 片栗粉 三温糖 ごま油	鶏肉 豆腐 卵 牛乳	たまねぎ にんじん えのきたけ	菜めしおにぎり	388	15.3	10.4	1.6
9日 (木)	ご飯 豚肉のバーベキューソース炒め マカロニサラダ 味噌汁(油揚げ・もやし) 牛乳	精白米 三温糖 きび砂糖 マカロニ マヨレ	豚肉 油揚げ 味噌 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 もやし	ピザ風トースト	683	25.2	22.5	1.7
10日 (金)	キーマカレー 野菜のごま風味サラダ ピーチゼリー 牛乳	精白米 カレーウ きび砂糖 ごま ピーチゼリー	豚肉 鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	ポテのソフトクッキー	635	18.3	17.5	1.5
14日 (火)	ご飯 鶏肉の唐揚げ ナポリタン風スパ 味噌汁(玉ねぎ・人参) 牛乳	精白米 片栗粉 油 スパゲッティ きび砂糖	鶏肉 味噌 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ トマトケチャップ にんじん	パンケーキ(いちごジャム)	629	22.4	19.5	1.5
15日 (水)	豚しゃぶうどん 焼きおさつ ブロッコリーサラダ 牛乳 	うどん 三温糖 マヨレ ごま さつまいも 油 きび砂糖	豚肉 わかめ 牛乳 	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	のり大豆おにぎり	540	17.6	15.1	1.7



2025年10月

香芝市立認定こども園真美ヶ丘東幼稚園2号

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					
16日 (木)	ご飯 ほっけのみりん焼き 金平にんじん キャベツのサラダ 味噌汁(麩・えのき) 牛乳	精白米 三温糖 ごま ごま油 きび砂糖 麩	ほっけ 油揚げ 味噌 牛乳	にんじん だいこん キャベツ きゅうり えのきたけ	クッキー(レーズン)	524	19.9	10.9	1.9
17日 (金)	ご飯 回鍋肉 春雨サラダ スープ(玉ねぎ・わかめ) 牛乳	精白米 三温糖 片栗粉 はるさめ きび砂糖 酢 ごま油	豚肉 味噌 わかめ 牛乳	にんじん キャベツ ホールコーン たまねぎ	ぶどうゼリー カル鉄ココアスティック	557	17.5	17.4	1.1
18日 (土)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップソース) ビーフン 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 ビーフン ごま油 麩	鶏肉 豚肉 ツナ わかめ 味噌	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん いんげん		390	14.0	8.7	1.1
20日 (月)	ご飯 メンチカツ キャベツ添え ポテトのオーロソース和え 味噌汁(油揚げ・えのき) 牛乳	精白米 パン粉 きび砂糖 じゃがいも マヨネーズ	鶏肉 豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	たまねぎ キャベツ トマトケチャップ えのきたけ	スイートパンプキン	585	17.0	18.3	1.4
21日 (火)	ご飯 照り焼きチキン 高野豆腐と野菜の煮物 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 高野豆腐 わかめ 味噌 牛乳	にんじん たまねぎ いんげん	プリン クラッカー	595	23.3	18.6	1.5
22日 (水)	カレーライス 彩りサラダ オレンジゼリー 牛乳	精白米 じゃがいも カレーウ きび砂糖 油 酢 オレンジゼリー	豚肉 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー ホールコーン	うどん	608	16.2	13.2	2.2
23日 (木)	ご飯 赤魚の黄金焼き 野菜とベーコンのスパゲティ 味噌汁(もやし・人参) 牛乳	精白米 三温糖 マヨネーズ きび砂糖 スパゲティ 油	赤魚 ベーコン 味噌 牛乳	トマトケチャップ 水菜 にんにく もやし にんじん	お麩ラスク(ココア)	512	19.4	15.9	1.1
24日 (金)	豚丼 青のりポテト 野菜のおかか和え 牛乳	精白米 三温糖 じゃがいも 油 きび砂糖	豚肉 青のり かつお節 牛乳	しょうが たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー	コーンマヨパン	627	19.6	20.2	1.0
25日 (土)	チャーハン 肉団子バーベキューソース スープ(豆腐・玉ねぎ)	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 トマトケチャップ		420	13.3	12.9	1.7
27日 (月)	ご飯 鶏肉の味噌マヨ焼き ブロッコリー添え マカロニソテー 味噌汁(油揚げ・大根) 牛乳	精白米 マヨネーズ 三温糖 きび砂糖 マカロニ 油	鶏肉 味噌 青のり 油揚げ 牛乳	ブロッコリー パプリカ だいこん	クッキー(ごま)	583	22.5	19.7	1.6
28日 (火)	そばろ丼 キャベツとコーンのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参) 青りんごゼリー 牛乳	精白米 きび砂糖 片栗粉 油 三温糖 ごま 酢 青りんごゼリー	卵 鶏肉 味噌 牛乳	たまねぎ しょうが にんじん いんげん キャベツ ホールコーン	さつま芋とりんごのサンド	645	23.6	14.9	1.7



メニュー表

2025年10月

香芝市立認定こども園真美ヶ丘東幼稚園2号

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)	
29日 (水)	ご飯 豚肉の生姜炒め もやしのサラダ わかめスープ 牛乳	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉 わかめ 牛乳	たまねぎ にんじん しょうが もやし きゅうり	お好み焼き	558	19.1	18.6	1.4	
30日 (木)	大豆ミートのスパゲティ コールスローサラダ マスカットゼリー 牛乳 	スパゲティ 油 きび砂糖 片栗粉 マヨネーズ 酢 アマニ油 マスカットゼリー	大豆ミート 鶏肉 牛肉 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 きゅうり	きつねおにぎり	533	18.2	14.0	1.9	
31日 (金)	ご飯 ハンバーグ(オニオンソース) パンプキングラタン コンソメスープ(キャベツ・人参) 牛乳 	精白米 きび砂糖 酢 片栗粉 マカロニ シチュールウ	鶏肉 豚肉 チーズ 牛乳	たまねぎ かぼちゃ キャベツ にんじん	パンケーキ(ココア) 	574	19.6	14.9	1.4	
ハロウィンメニュー★						平均	583	19.5	17.0	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。