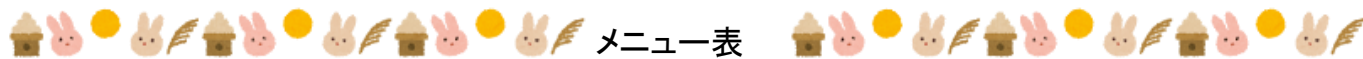


2025年10月

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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 食塩相当量<br>(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<br>(水)  | 麻婆飯<br>甘芋<br>キャベツときゅうりのサラダ<br>牛乳                          | 精白米<br>三温糖<br>片栗粉<br>ごま油<br>さつまいも<br>油<br>きび砂糖  | 豆腐<br>豚肉<br>味噌<br>牛乳         | たまねぎ<br>しょうが<br>にんにく<br>キャベツ<br>きゅうり               | 511             | 16.5         | 12.4      | 1.6          |
| 2日<br>(木)  | ご飯<br>白身魚フライ<br>野菜と鶏レバーの炒め物<br>味噌汁(油揚げ・えのき)<br>牛乳         | 精白米<br>パン粉<br>油<br>きび砂糖<br>片栗粉                  | たら<br>鶏肉<br>油揚げ<br>味噌<br>牛乳  | にんじん<br>もやし<br>ニラ<br>えのきたけ                         | 460             | 16.7         | 13.2      | 1.2          |
| 3日<br>(金)  | ご飯<br>肉じゃが<br>焼き厚揚げ<br>味噌汁(キャベツ・わかめ)<br>オレンジゼリー<br>牛乳     | 精白米<br>じゃがいも<br>三温糖<br>きび砂糖<br>オレンジゼリー          | 豚肉<br>厚揚げ<br>わかめ<br>味噌<br>牛乳 | たまねぎ<br>にんじん<br>いんげん<br>キャベツ                       | 519             | 18.8         | 15.0      | 1.4          |
| 6日<br>(月)  | ご飯<br>鶏肉のねぎソース<br>ひじきの煮付け<br>味噌汁(玉ねぎ・人参)<br>牛乳            | 精白米<br>きび砂糖<br>ごま油<br>片栗粉<br>三温糖                | 鶏肉<br>ひじき<br>味噌<br>牛乳        | にんにく<br>しょうが<br>ねぎ<br>にんじん<br>たまねぎ                 | 463             | 19.7         | 14.5      | 1.3          |
| 7日<br>(火)  | ピラフ<br>牛肉入りコロッケ<br>キャベツ添え<br>わかめスープ<br>牛乳                 | 精白米<br>カールウ<br>じゃがいも<br>パン粉<br>マヨネーズ<br>ごま      | 鶏肉<br>牛肉<br>わかめ<br>牛乳        | たまねぎ<br>にんじん<br>ホールコーン<br>いんげん<br>トマトケチャップ<br>キャベツ | 438             | 12.2         | 12.5      | 1.3          |
| 8日<br>(水)  | ロールパン<br>豆腐ハンバーグ(照焼きソース)<br>人参しりしり<br>スープ(玉ねぎ・えのき)<br>牛乳  | パン<br>片栗粉<br>三温糖<br>ごま油                         | 鶏肉<br>豆腐<br>卵<br>牛乳          | たまねぎ<br>にんじん<br>えのきたけ                              | 284             | 13.5         | 10.1      | 1.5          |
| 9日<br>(木)  | ご飯<br>豚肉のハーブキューソース炒め<br>マカロニサラダ<br>味噌汁(油揚げ・もやし)<br>牛乳     | 精白米<br>三温糖<br>きび砂糖<br>マカロニ<br>マヨネーズ             | 豚肉<br>油揚げ<br>味噌<br>牛乳        | たまねぎ<br>トマトケチャップ<br>キャベツ<br>にんじん<br>きゅうり<br>もやし    | 527             | 18.5         | 17.8      | 1.2          |
| 10日<br>(金) | キーマカレー<br>野菜のごま風味サラダ<br>ピーチゼリー<br>牛乳                      | 精白米<br>カールウ<br>きび砂糖<br>ごま<br>ピーチゼリー             | 豚肉<br>鶏肉<br>牛乳               | たまねぎ<br>にんじん<br>キャベツ<br>ブロッコリー                     | 526             | 16.0         | 13.3      | 1.5          |
| 15日<br>(水) | 豚しゃぶうどん<br>焼きおさつ<br>ブロッコリーサラダ<br>牛乳                       | うどん<br>三温糖<br>マヨネーズ<br>ごま<br>さつまいも<br>油<br>きび砂糖 | 豚肉<br>わかめ<br>牛乳              | にんじん<br>ほうれん草<br>ブロッコリー                            | 428             | 15.0         | 14.4      | 1.6          |
| 16日<br>(木) | ご飯<br>ほっけのみりん焼き<br>金平にんじん<br>キャベツのサラダ<br>味噌汁(麴・えのき)<br>牛乳 | 精白米<br>三温糖<br>ごま<br>ごま油<br>きび砂糖<br>麴            | ほっけ<br>油揚げ<br>味噌<br>牛乳       | にんじん<br>だいこん<br>キャベツ<br>きゅうり<br>えのきたけ              | 419             | 17.8         | 7.7       | 1.7          |
| 17日<br>(金) | ご飯<br>回鍋肉<br>春雨サラダ<br>スープ(玉ねぎ・わかめ)<br>牛乳                  | 精白米<br>三温糖<br>片栗粉<br>はるさめ<br>きび砂糖<br>酢<br>ごま油   | 豚肉<br>味噌<br>わかめ<br>牛乳        | にんじん<br>キャベツ<br>ホールコーン<br>たまねぎ                     | 485             | 16.8         | 15.2      | 1.0          |



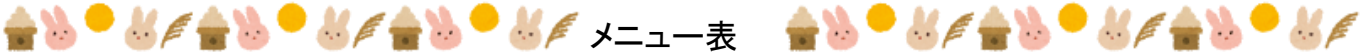
2025年10月

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)   |
| 20日<br>(月) | ご飯<br>メンチカツ<br>キャベツ添え<br>ポテトのオーロソース和え<br>味噌汁(油揚げ・えのき)<br>牛乳 | 精白米<br>パン粉<br>きび砂糖<br>じゃがいも<br>マヨネーズ                        | 鶏肉<br>豚肉<br>油揚げ<br>味噌<br>牛乳   | たまねぎ<br>キャベツ<br>トマトケチャップ<br>えのきたけ               | 491    | 15.1  | 16.5 | 1.4   |
| 21日<br>(火) | ご飯<br>照り焼きチキン<br>高野豆腐と野菜の煮物<br>味噌汁(麩・わかめ)<br>牛乳             | 精白米<br>きび砂糖<br>片栗粉<br>三温糖<br>麩                              | 鶏肉<br>高野豆腐<br>わかめ<br>味噌<br>牛乳 | にんじん<br>たまねぎ<br>いんげん                            | 473    | 21.1  | 14.7 | 1.3   |
| 22日<br>(水) | カレーライス<br>彩りサラダ<br>オレンジゼリー<br>牛乳                            | 精白米<br>じゃがいも<br>カレーウ<br>きび砂糖<br>油<br>酢<br>オレンジゼリー           | 豚肉<br>牛乳                      | たまねぎ<br>にんじん<br>キャベツ<br>ブロッコリー<br>ホールコーン        | 524    | 13.9  | 12.9 | 1.4   |
| 23日<br>(木) | ご飯<br>赤魚の黄金焼き<br>水菜とベーコンのスパゲティ<br>味噌汁(もやし・人参)<br>牛乳         | 精白米<br>三温糖<br>マヨネーズ<br>きび砂糖<br>スパゲティ<br>油                   | 赤魚<br>ベーコン<br>味噌<br>牛乳        | トマトケチャップ<br>水菜<br>にんにく<br>もやし<br>にんじん           | 395    | 17.0  | 8.6  | 1.1   |
| 24日<br>(金) | 豚丼<br>青のりポテト<br>野菜のおかか和え<br>牛乳                              | 精白米<br>三温糖<br>じゃがいも<br>油<br>きび砂糖                            | 豚肉<br>青のり<br>かつお節<br>牛乳       | しょうが<br>たまねぎ<br>にんじん<br>だいこん<br>ブロッコリー          | 536    | 18.1  | 16.8 | 0.7   |
| 27日<br>(月) | ご飯<br>鶏肉の味噌マヨ焼き<br>ブロッコリー添え<br>マカロニソテー<br>味噌汁(油揚げ・大根)<br>牛乳 | 精白米<br>マヨネーズ<br>三温糖<br>きび砂糖<br>マカロニ<br>油                    | 鶏肉<br>味噌<br>青のり<br>油揚げ<br>牛乳  | ブロッコリー<br>パプリカ<br>だいこん                          | 480    | 20.4  | 16.2 | 1.4   |
| 28日<br>(火) | そぼろ丼<br>キャベツとコーンのサラダ<br>味噌汁(玉ねぎ・人参)<br>青りんごゼリー<br>牛乳        | 精白米<br>きび砂糖<br>片栗粉<br>油<br>三温糖<br>ごま<br>酢<br>青りんごゼリー        | 卵<br>鶏肉<br>味噌<br>牛乳           | たまねぎ<br>しょうが<br>にんじん<br>いんげん<br>キャベツ<br>ホールコーン  | 512    | 19.5  | 13.1 | 1.4   |
| 29日<br>(水) | ご飯<br>豚肉の生姜炒め<br>もやしのサラダ<br>わかめスープ<br>牛乳                    | 精白米<br>三温糖<br>きび砂糖<br>片栗粉<br>ごま油                            | 豚肉<br>わかめ<br>牛乳               | たまねぎ<br>にんじん<br>しょうが<br>もやし<br>きゅうり             | 458    | 17.0  | 14.8 | 1.1   |
| 30日<br>(木) | 大豆ミートのスパゲティ<br>コールスローサラダ<br>マスカットゼリー<br>牛乳                  | スパゲティ<br>油<br>きび砂糖<br>片栗粉<br>マヨネーズ<br>酢<br>アミノ油<br>マスカットゼリー | 大豆ミート<br>鶏肉<br>牛肉<br>牛乳       | たまねぎ<br>にんじん<br>トマト<br>トマトケチャップ<br>キャベツ<br>きゅうり | 401    | 15.0  | 12.0 | 1.7   |
| 31日<br>(金) | ご飯<br>ハンバーグ(オニオンソース)<br>パンプキングラタン<br>コンソメスープ(キャベツ・人参)<br>牛乳 | 精白米<br>きび砂糖<br>酢<br>片栗粉<br>マカロニ<br>シチュールウ                   | 鶏肉<br>豚肉<br>チーズ<br>牛乳         | たまねぎ<br>かぼちゃ<br>キャベツ<br>にんじん                    | 470    | 17.2  | 13.0 | 1.2   |
| 平均         |                                                             |                                                             |                               |                                                 | 466    | 16.9  | 13.5 | 1.3   |

ハロウィンメニュー★





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 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 ) |
|    |     |          |            |            |          |       |       |       |

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。