

2025年12月

メニュー表  
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 (月)	ご飯 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) ポテトのオーロラソース和え キャベツのサラダ 味噌汁(大根・人参) 牛乳	精白米 片栗粉 じゃがいも マヨドレ きび砂糖	鶏肉 豆腐 味噌 牛乳	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん だいこん	クッキー(きなこ)	526	17.6	12.1	1.6
2日 (火)	ご飯 鶏肉の白味噌焼き 金平にんじん 白菜の和え物 すまし汁(玉ねぎ・わかめ) 牛乳	精白米 三温糖 ごま ごま油 きび砂糖	鶏肉 味噌 油揚げ わかめ 牛乳	にんじん だいこん いんげん はくさい ホールコーン たまねぎ	蒸しパン(ココア)	552	22.0	15.7	1.6
3日 (水)	ご飯 豚肉のパーべーキューソース炒め 春雨サラダ 味噌汁(もやし・ねぎ) 牛乳	精白米 三温糖 きび砂糖 はるさめ 酢 ごま油	豚肉 味噌 牛乳	たまねぎ トマトケチャップ にんじん ほうれん草 もやし ねぎ	ぶどうゼリー クラッカー	567	18.2	17.0	1.4
4日 (木)	ご飯 白身魚フライ ブロッコリー添え 野菜と鶏レバーの炒め物 味噌汁(油揚げ・わかめ) 牛乳	精白米 パン粉 油 きび砂糖 片栗粉	たら 鶏肉 油揚げ わかめ 味噌 牛乳	ブロッコリー にんじん もやし ニラ	スイートポテト	578	19.0	15.1	1.3
5日 (金)	大豆ミートのスパゲティ チーズ入りサラダ マスカットゼリー 牛乳 	スパゲッティ 油 きび砂糖 片栗粉 マヨドレ アマニ油 マスカットゼリー	大豆ミート 鶏肉 牛肉 チーズ 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	きつねおにぎり	535	18.5	14.4	1.9
6日 (土)	中華飯 焼き厚揚げ わかめスープ	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 きび砂糖	豚肉 厚揚げ わかめ	はくさい たまねぎ にんじん		422	12.6	8.8	1.9
8日 (月)	ひじきご飯 牛肉入りコロッケ マカロニサラダ 味噌汁(大根・人参) 牛乳	精白米 三温糖 きび砂糖 じゃがいも パン粉 マカロニ マヨドレ	ひじき 鶏肉 油揚げ 牛肉 味噌 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん	パンケーキ(ケーキシロップ)	623	17.3	19.0	1.8
9日 (火)	ご飯 鶏(けい)ちゃん焼き 和風ポテトサラダ わかめスープ ピーチゼリー 牛乳	精白米 片栗粉 じゃがいも マヨドレ ごま油 ピーチゼリー	鶏肉 味噌 かつお節 わかめ 牛乳	にんじん キャベツ しょうが にんにく ホールコーン きゅうり	お麩ラスク(砂糖醤油)	594	19.9	20.6	1.2
<b>岐阜県の郷土料理「鶏(けい)ちゃん焼き」</b>									
10日 (水)	キーマカレー 彩りサラダ 季節の果物【みかん】 牛乳	精白米 カレールウ きび砂糖 油 酢	豚肉 鶏肉 牛乳 	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン みかん	ヨーグルト(いちごジャム) カル鉄ココアスティック	613	18.3	17.3	1.6
11日 (木)	ご飯 赤魚の黄金焼き 高野豆腐と野菜の煮物 もやしとほうれん草のサラダ 味噌汁(麩・玉ねぎ) 牛乳	精白米 三温糖 マヨドレ きび砂糖 麩	赤魚 高野豆腐 味噌 牛乳	トマトケチャップ にんじん たまねぎ もやし ほうれん草	のりチーズトースト	575	25.8	15.9	1.9

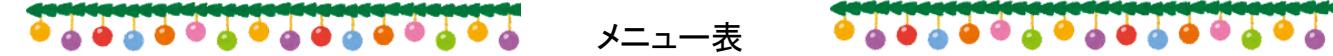
2025年12月

メニュー表  
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					
12日 (金)	ロールパン メンチカツ キャベツ添え ナポリタン風スパ スープ(えのき・わかめ) 牛乳	パン パン粉 きび砂糖 スパゲッティ	鶏肉 豚肉 わかめ 牛乳	たまねぎ キャベツ トマトケチャップ えのきたけ	菜めしおにぎり	499	17.0	18.1	1.9
13日 (土)	たぬきうどん 野菜入りつくね プロッコリーとツナのサラダ	うどん 天かす きび砂糖 マヨトレ	わかめ 鶏肉 ツナ	にんじん キャベツ トマトケチャップ プロッコリー ホールコーン		328	10.9	10.4	1.9
15日 (月)	ご飯 照り焼きチキン プロッコリー添え 人参しりしり 味噌汁(大根・ねぎ) 牛乳	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 ごま油	鶏肉 卵 味噌 牛乳	プロッコリー にんじん だいこん ねぎ	さつま芋ケーキ	640	22.7	21.5	1.6
16日 (火)	ご飯 豚肉の生姜炒め 焼きかぼちゃ 味噌汁(油揚げ・わかめ) 牛乳	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 油	豚肉 油揚げ わかめ 味噌 牛乳	たまねぎ にんじん しょうが かぼちゃ	クッキー(ごま)	622	20.2	21.0	1.4
17日 (水)	麻婆飯 もやしとほうれん草の和え物 オレンジゼリー 牛乳	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 きび砂糖 オレンジゼリー	豆腐 豚肉 味噌 牛乳	たまねぎ しょうが にんにく もやし ほうれん草	トマトマカロニ	532	18.1	11.5	1.7
18日 (木)	ピラフ 肉団子(ケチャップ) プロッコリー添え 野菜スープ 焼きドーナツ(ホイップ添え) 牛乳	精白米 カレールウ きび砂糖 ドーナツ ミックスチョコ	鶏肉 鶏肉 豚肉 ホイップクリーム 牛乳	たまねぎ にんじん トマトケチャップ グリーンピース プロッコリー キャベツ	コーンマヨパン	507	17.2	13.9	1.6
19日 (金)	けんちん風うどん ささみフライ キャベツ添え 牛乳	うどん 三温糖 パン粉 油 マヨトレ ごま	豚肉 油揚げ 鶏肉 青のり 牛乳	だいこん にんじん ねぎ キャベツ	チーズおかかおにぎり	545	18.9	17.7	2.2
20日 (土)	ハヤシライス プロッコリーサラダ	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 プロッコリー		486	13.2	11.8	1.7
22日 (月)	ご飯 回鍋肉 甘芋 わかめスープ 牛乳	精白米 三温糖 片栗粉 さつまいも 油 きび砂糖	豚肉 味噌 わかめ 牛乳	にんじん キャベツ	ちんすこう(塩ミルク)	670	19.4	23.9	1.0
23日 (火)	ご飯 さばの塩焼き ひじきの煮付け 野菜の信田和え 味噌汁(白菜・人参) 牛乳	精白米 三温糖 きび砂糖	さば ひじき 鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳	にんじん だいこん プロッコリー はくさい	お好み焼き	520	20.6	16.2	1.9
24日 (水)	ご飯 鶏肉の唐揚げ マカロニソテー コールスローサラダ 味噌汁(油揚げ・大根) 牛乳	精白米 片栗粉 油 マカロニ マヨトレ きび砂糖 酢	鶏肉 青のり 油揚げ 味噌 牛乳	しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり だいこん	お麩ラスク(きなこ)	663	23.4	28.0	1.1

**お楽しみメニュー♪**





2025年12月

## メニュー表

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					
25日 (木)	ご飯 煮込みハンバーグ 青のりポテト 野菜とハムのサラダ 春雨スープ 牛乳	精白米 きび砂糖 じゃがいも 油 はるさめ	鶏肉 豚肉 青のり ロースハム わかめ 牛乳	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん ブロッコリー	ココアパンケーキ(ホイップ添え)	591	19.7	16.5	1.3
26日 (金)	カレーライス 野菜のごま風味サラダ ピーチゼリー 牛乳	精白米 じゃがいも カレールウ きび砂糖 ごま ピーチゼリー	豚肉 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ	うどん	602	15.8	12.8	2.2
27日 (土)	ご飯 チキンカツ 二色サラダ 味噌汁(豆腐・わかめ)	精白米 パン粉 きび砂糖	鶏肉 豆腐 わかめ 味噌	ブロッコリー ホールコーン		414	14.3	11.3	1.3
					平均	577	19.4	17.4	1.6

※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。