



メニュー表



2025年12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				
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 マヨネーズ きび砂糖	鶏肉 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	418	14.9	8.4	1.4
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	460	19.6	14.1	1.4
3日 (水)	ご飯 豚肉のバーベキューソース炒め 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	502	17.5	15.3	1.3
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	466	17.4	13.3	1.3
5日 (金)	大豆ミートのスパゲッティ 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 マヨネーズ 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	403	15.3	12.4	1.7
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 マヨネーズ	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	529	15.0	17.2	1.6
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 マヨネーズ 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	489	17.6	13.7	1.1
岐阜県の郷土料理「鶏(けい)ちゃん焼き」								
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 マヨネーズ 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	404	19.1	8.9	1.4
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	395	15.2	17.8	1.7
15日 (月)	ご飯 照り焼きチキン ブロッコリー添え 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	ブロッコリー にんじん だいこん ねぎ	473	20.1	13.8	1.4



メニュー表



2025年12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)	
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	519	18.1	17.5	1.2	
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	462	15.9	10.0	1.4	
18日 (木)	ピラフ 肉団子(ケチャップ) ブロッコリー添え 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 ブロッコリー キャベツ	416	15.7	10.5	1.3	
お楽しみメニュー♪					平均	456	17.0	13.3	1.4

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。