



メニュー表



2026年02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)
2日 (月)	ご飯 メンチカツ キャベツ添え 高野豆腐と野菜の煮物 味噌汁(大根・人参) 牛乳	精白米 パン粉 きび砂糖 三温糖	鶏肉 豚肉 高野豆腐 味噌 牛乳	たまねぎ キャベツ にんじん いんげん だいこん	お麩ラスク(メープル)	610	19.3	23.9	1.7
3日 (火)	鬼さんそぼろご飯 野菜とハムのサラダ 味噌汁(油揚げ・えのき) 牛乳 	精白米 油 三温糖 片栗粉 マヨレ きび砂糖 酢	鶏肉 ロースハム 油揚げ 味噌 牛乳	たまねぎ しょうが にんじん グリーンピース キャベツ ブロッコリー えのきたけ	節分ケーキ 	582	20.5	16.2	1.3
4日 (水)	ご飯 めばるの白味噌焼き 焼き厚揚げ もやしとほうれん草の和え物 すまし汁(麩・わかめ) 牛乳	精白米 油 きび砂糖 麩	めばる 味噌 厚揚げ わかめ 牛乳	もやし にんじん ほうれん草	クリームチーズトースト(ココア)	575	24.4	15.6	1.5
5日 (木)	けんちん風うどん 牛肉入りコロッケ キャベツのサラダ 牛乳 	うどん 三温糖 じゃがいも パン粉 マヨレ	豚肉 油揚げ 牛肉 牛乳	だいこん にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ ほうれん草	ウインナーパン	535	17.2	21.4	2.2
6日 (金)	ロールパン タンドリーチキン 大豆のチリコンカン 野菜のごま風味サラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参) 牛乳	パン マヨレ カレーウ 三温糖 ごま	鶏肉 大豆 豚肉 鶏肉 牛乳	トマトケチャップ にんにく たまねぎ トマトソース しょうが グリーンピース だいこん ブロッコリー にんじん	わかめおにぎり	513	23.4	22.8	1.9
7日 (土)	豚丼 ブロッコリーの和え物 味噌汁(麩・キャベツ)	精白米 三温糖 きび砂糖 麩	豚肉 味噌	しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー ホールコーン キャベツ		461	16.6	11.6	1.4
9日 (月)	ご飯 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) マカロニソテー キャロットサラダ 味噌汁(大根・わかめ) 牛乳	精白米 片栗粉 マカロニ 油 マヨレ	鶏肉 豆腐 青のり ツナ わかめ 味噌 牛乳	たまねぎ にんじん きゅうり だいこん	クッキー(ごま)	531	17.2	13.1	1.4
10日 (火)	中華飯 焼きかぼちゃ 野菜のおかか和え 牛乳	精白米 三温糖 油 片栗粉 ごま油 きび砂糖	豚肉 かつお節 牛乳	トマトケチャップ たまねぎ にんじん はくさい かぼちゃ だいこん ブロッコリー	ぶどうゼリー クラッカー	552	14.7	13.5	1.7
12日 (木)	ご飯 鶏肉の香味揚げ ジャーマンポテト 野菜のマヨ和え わかめスープ 牛乳	精白米 片栗粉 油 じゃがいも マヨレ ごま油	鶏肉 青のり ベーコン わかめ 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ブロッコリー	蒸しパン(ココア)	621	21.9	21.8	1.1



メニュー表



2026年02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)
13日 (金)	和風カレーライス キャベツのサラダ マスカットゼリー 牛乳 	精白米 カレーウ きび砂糖 油 酢 マスカットゼリー	豚肉 油揚げ 牛乳	だいこん にんじん ほうれん草 キャベツ	うどん	607	16.7	13.7	2.5
14日 (土)	まぐろフレークの混ぜご飯 チキンカツ 味噌汁(油揚げ・キャベツ)	精白米 きび砂糖 パン粉	まぐろ 鶏肉 油揚げ 味噌	にんじん キャベツ		419	14.6	11.1	1.5
16日 (月)	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ ひじきの煮付け 彩りサラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参) 牛乳	精白米 きび砂糖 酢 片栗粉 三温糖	鶏肉 豚肉 ひじき 鶏肉 味噌 牛乳	たまねぎ トマトケチャップ にんじん いんげん キャベツ ブロッコリー ホールコーン	ちんすこう(塩ミルク)	614	19.3	18.3	1.5
17日 (火)	ご飯 回鍋肉 春雨サラダ スープ(大根・ねぎ) 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 牛乳	にんじん キャベツ ホールコーン ほうれん草 だいこん ねぎ	ハッシュドポテト	546	17.6	19.2	1.1
18日 (水)	ご飯 白身魚フライ キャベツ添え 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	キャベツ にんじん もやし ニラ	ジャムサンド(ブルーベリー)	593	21.2	15.1	1.6
19日 (木)	大豆ミートのスパゲティ チーズ入りサラダ ピーチゼリー 牛乳 	スパゲッティ 油 きび砂糖 片栗粉 マヨネ 酢 アマニ油 ピーチゼリー	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	のりおにぎり	510	17.3	12.7	1.7
20日 (金)	ご飯 鶏肉の味噌焼き 人参しりしり 野菜の醤油マヨ和え すまし汁(麩・えのき) 牛乳	精白米 三温糖 ごま油 マヨネ 麩	鶏肉 味噌 卵 牛乳	にんじん だいこん ブロッコリー えのきたけ	パンケーキ(ケーシロップ)	560	22.1	17.2	1.5
21日 (土)	たぬきうどん 野菜入りつくね ブロッコリーサラダ	うどん 天かす きび砂糖 マヨネ	わかめ 鶏肉	にんじん キャベツ トマトケチャップ ブロッコリー ホールコーン		321	10.4	9.7	1.9
24日 (火)	ご飯 ハンバーグ(オニオンソース) フライドポテト ひじきのミルクィーサラダ 野菜スープ 牛乳	精白米 きび砂糖 酢 片栗粉 じゃがいも 油 三温糖 マヨネ	鶏肉 豚肉 ひじき スキムミルク 牛乳	たまねぎ トマトケチャップ にんじん ほうれん草	クッキー(レーズン)	585	18.5	17.5	1.3
25日 (水)	ハヤシライス キャベツとほうれん草のサラダ オレンジゼリー 牛乳	精白米 じゃがいも ハヤシウ きび砂糖 オレンジゼリー	豚肉 スキムミルク 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草	ヨーグルト(いちごジャム) カル鉄ココアスティック	672	18.3	19.2	1.9



メニュー表



2026年02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)
26日 (木)	ご飯 赤魚の黄金焼き ビーフン 野菜の信田和え 味噌汁(麴・わかめ) 牛乳	精白米 三温糖 マヨレ きび砂糖 ビーフン ごま油 麴	赤魚 豚肉 油揚げ わかめ 味噌 牛乳	トマトケチャップ キャベツ にんじん いんげん だいこん ブロッコリー	かぼちゃケーキ	588	21.8	18.4	1.4
27日 (金)	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(大根・人参) 牛乳	精白米 三温糖 きび砂糖 マカロニ マヨレ	豚肉 味噌 牛乳	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ ホールコーン きゅうり だいこん にんじん	焼きおにぎり	631	20.2	17.8	1.4
28日 (土)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 野菜とツナのサラダ 味噌汁(豆腐・わかめ)	精白米 片栗粉 油 きび砂糖	鶏肉 ツナ 豆腐 わかめ 味噌	しょうが にんにく キャベツ にんじん ブロッコリー		447	17.4	15.0	1.1
平均						579	19.5	17.6	1.6

※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。

