



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 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				
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	497	17.0	16.7	1.7
3日 (火)	鬼さんそばろご飯 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 グリンピース キャベツ ブロッコリー えのきたけ	467	17.9	13.2	1.1
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	419	19.5	10.4	1.1
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	436	15.4	17.0	1.9
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 グリンピース だいこん ブロッコリー にんじん	409	21.5	22.5	1.7
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	428	15.1	9.6	1.3
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	487	14.0	11.8	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	529	19.5	20.2	1.0
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	510	14.0	13.4	1.5

節分メニュー♪



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 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				
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	463	16.8	11.5	1.4
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	483	16.9	15.2	1.0
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	467	17.1	13.3	1.3
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	スパゲティ 油 きび砂糖 片栗粉 マヨネーズ アミノ油 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	406	15.3	12.4	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 マヨネーズ 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	466	19.8	15.4	1.3
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 マヨネーズ	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	480	16.4	14.3	1.1
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 ハヤシルウ 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	571	15.9	15.6	1.8
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(麩・わかめ) 牛乳	精白米 三温糖 マヨネーズ きび砂糖 ビーフン ごま油 麩	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	429	19.1	10.7	1.3
27日 (金)	ご飯 豚肉のハーブキューソース炒め 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 マヨネーズ	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	525	18.2	17.5	1.2
平均					470	17.1	14.4	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。