

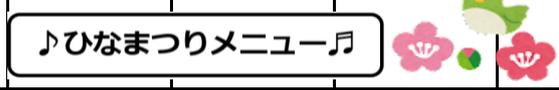


メニュー表



2026年03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 (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 牛肉入りコロッケ 大豆のチリコンカン 野菜のごま風味サラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参) 牛乳	精白米 じゃがいも パン粉 三温糖 きび砂糖 ごま	牛肉 大豆 豚肉 鶏肉 味噌 牛乳	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ にんにく しょうが キャベツ にんじん ブロッコリー	蒸しパン(ココア)	590	17.2	16.5	1.4
3日 (火)	散らし寿司 照り焼き肉団子 キャベツ添え すまし汁(麩・わかめ) 牛乳 	精白米 三温糖 酢 きび砂糖 片栗粉 マヨレ 麩	卵 でんぷ のり 鶏肉 豚肉 わかめ 牛乳	しいたけ にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ	パンケーキ (いちごジャム・ホイップ添え)	558	17.4	15.3	1.4
									
4日 (水)	ご飯 豚肉の生姜炒め ポテトサラダ 中華スープ(もやし・ねぎ) 牛乳	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 じゃがいも マヨレ ごま油	豚肉 牛乳	たまねぎ にんじん しょうが ホールコーン きゅうり もやし ねぎ	ミルクトースト	645	22.5	20.9	1.3
5日 (木)	ロールパン 鶏肉のねぎソース 和風スパゲティ 人参のおかか和え スープ(豆腐・玉ねぎ) 牛乳	パン きび砂糖 ごま油 片栗粉 スパゲッティ 油	鶏肉 ベーコン かつお節 豆腐 牛乳	にんにく しょうが ねぎ ほうれん草 にんじん いんげん たまねぎ	のりおにぎり	498	22.6	18.3	1.7
6日 (金)	カレーライス キャベツとコーンのサラダ マスカットゼリー 牛乳	精白米 じゃがいも カレールー マヨレ ごま マスカットゼリー	豚肉 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 ホールコーン	うどん	636	16.2	15.1	2.3
7日 (土)	豚丼 いんげんのごまマヨ和え 味噌汁(麩・玉ねぎ)	精白米 三温糖 マヨレ ごま 麩	豚肉 ツナ 味噌	しょうが たまねぎ にんじん いんげん ホールコーン		486	16.1	14.7	1.3
9日 (月)	ご飯 ほっけのみりん焼き 高野豆腐と野菜の煮物 春雨サラダ 味噌汁(白菜・わかめ) 牛乳	精白米 三温糖 はるさめ きび砂糖 酢 ごま油	ほっけ 高野豆腐 わかめ 味噌 牛乳	にんじん たまねぎ いんげん きゅうり はくさい	お好み焼き	541	20.7	12.0	2.2
10日 (火)	ラーメン ささみフライ キャベツのマヨ和え 牛乳 	中華めん ごま油 パン粉 油 マヨレ アマニ油	ロースハム わかめ 鶏肉 青のり 牛乳	ホールコーン キャベツ にんじん	だし天おにぎり	508	16.8	15.0	2.3
11日 (水)	ご飯 鶏肉の白味噌焼き 金平にんじん もやしと水菜のサラダ すまし汁(麩・えのき) 牛乳	精白米 三温糖 ごま ごま油 きび砂糖 麩	鶏肉 味噌 油揚げ 牛乳	にんじん だいこん もやし ホールコーン 水菜 えのきたけ	りんごゼリー カル鉄ココアスティック	533	20.8	16.3	1.4
12日 (木)	ご飯 お星さまハンバーグ(カレーソース) ブロッコリー添え ポテトグラタン 野菜スープ 牛乳 	精白米 カレールー マヨレ じゃがいも マカロニ シチュールウ 片栗粉	鶏肉 豚肉 チーズ 牛乳	たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん	クッキー(ごま)	580	18.9	17.7	1.4



メニュー表



2026年03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 (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					
13日 (金)	麻婆飯 野菜のおかか和え ピーチゼリー 牛乳	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 きび砂糖 ピーチゼリー	豆腐 豚肉 味噌 かつお節 牛乳	たまねぎ しょうが にんにく だいこん にんじん ブロッコリー	ハッシュドポテト	526	16.5	14.0	1.5
14日 (土)	チャーハン 野菜入りつくね スープ(豆腐・ほうれん草)	精白米 ごま油 きび砂糖	豚肉 鶏肉 豆腐	たまねぎ にんじん ホールコーン キャベツ トマトケチャップ ほうれん草		394	11.3	11.5	1.9
16日 (月)	ご飯 豚肉と野菜のうま煮 甘芋 彩りサラダ 味噌汁(麩・わかめ) 牛乳	精白米 三温糖 さつまいも 油 きび砂糖 麩	豚肉 わかめ 味噌 牛乳	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	菜めしおにぎり	625	20.3	16.9	1.6
17日 (火)	やきとり丼 白菜のサラダ 味噌汁(大根・ねぎ) 牛乳	精白米 きび砂糖 油 酢	鶏肉 卵 のり 味噌 牛乳	しょうが はくさい にんじん きゅうり だいこん ねぎ	パンケーキ(ケキシロップ)	636	24.1	17.0	2.0
18日 (水)	ご飯 メンチカツ マカロニソテー コールスローサラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参) 牛乳	精白米 パン粉 マカロニ 油 マヨレ きび砂糖 酢	鶏肉 豚肉 青のり 味噌 牛乳	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり	ジャムサンド(ブルーベリー)	634	19.3	19.2	1.6
19日 (木)	ご飯 赤魚の煮付け ビーフン もやしの和え物 味噌汁(油揚げ・えのき) 牛乳	精白米 三温糖 ビーフン ごま油 きび砂糖	赤魚 豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	キャベツ にんじん もやし ほうれん草 えのきたけ	鬼まんじゅう	540	21.1	9.7	1.6
21日 (土)	ハヤシライス キャベツのごま風味サラダ	精白米 じゃがいも ハヤシルウ きび砂糖 ごま	豚肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん キャベツ		486	12.5	11.9	1.7
23日 (月)	ご飯 鶏肉の唐揚げ ブロッコリー添え ひじきの煮付け 味噌汁(玉ねぎ・人参) 牛乳	精白米 片栗粉 油 マヨレ ごま 三温糖	鶏肉 ひじき 鶏肉 味噌 牛乳	しょうが にんにく ブロッコリー ホールコーン にんじん たまねぎ	ウインナーパン	619	22.1	23.8	1.6
24日 (火)	たぬきうどん 厚揚げの甘味噌焼き キャベツのサラダ 牛乳	うどん 天かす マヨレ アマニ油	かまぼこ わかめ 厚揚げ 味噌 牛乳	キャベツ にんじん	和風ツナおにぎり	502	16.3	15.5	2.0
25日 (水)	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(えのき・わかめ) バナナ 牛乳	精白米 三温糖 きび砂糖 マカロニ マヨレ	豚肉 わかめ 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 えのきたけ バナナ	ちんすこう	669	19.9	23.3	1.2
26日 (木)	ご飯 白身魚フライ 鶏レバーの甘辛煮 白菜のごま風味サラダ 味噌汁(油揚げ・もやし) 牛乳	精白米 パン粉 油 きび砂糖 ごま	たら 鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳	はくさい にんじん きゅうり もやし	おぐらケーキ	624	20.7	20.6	1.4





メニュー表



2026年03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)
27日 (金)	大豆ミートのキーマカレー ミネラルサラダ オレンジゼリー 牛乳 	精白米 カレーウ きび砂糖 油 酢 オレンジゼリー	豚肉 大豆ミト わかめ 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ	もものヨーグルトがけ	600	17.5	11.8	1.6
28日 (土)	ナポリタンスパゲティ 野菜とツナのサラダ スープ(豆腐・わかめ)	スパゲッティ 油 きび砂糖 マヨレ	豚肉 ツナ 豆腐 わかめ	たまねぎ ホールコーン トマトケチャップ キャベツ にんじん ブロッコリー		336	11.5	10.6	2.1
30日 (月)	中華飯 焼きかぼちゃ 野菜の醤油マヨ和え 牛乳	精白米 三温糖 油 片栗粉 ごま油 きび砂糖 マヨレ	豚肉 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 いんげん	お麩ラスク(砂糖醤油)	605	15.8	20.5	1.7
31日 (火)	ご飯 豆腐ハンバーグ(ケチャップソース) キャベツ添え 人参しりしり 味噌汁(麩・わかめ) 牛乳	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 ごま油 麩	鶏肉 豆腐 卵 わかめ 味噌 牛乳	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん	クッキー(きなこ)	518	18.0	11.7	1.6
平均						580	19.2	16.7	1.7

※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。