



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 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 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	498	14.8	14.9	1.3
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 でんぶ 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 	436	14.8	11.6	1.2
♪ひなまつりメニュー♪								
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	485	17.1	16.6	1.0
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	394	20.6	18.0	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 カレーウ 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	539	13.5	14.8	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	441	18.6	8.2	1.9
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	461	20.2	14.1	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 カレーウ 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	477	16.8	14.2	1.3
平均					466	17.0	14.0	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。