



# メニュー表



2026年05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 (金)	ケチャップライス 牛肉入りコロッケ ブロッコリー添え 野菜スープ 牛乳	精白米 三温糖 きび砂糖 じゃがいも パン粉	鶏肉 豚肉 牛肉 牛乳	トマトケチャップ たまねぎ にんじん レースン ブロッコリー キャベツ	441	14.5	13.1	1.5
 <span style="font-size: 24px; font-weight: bold;">こどもの日お祝いメニュー♪</span>  								
7日 (木)	ご飯 豚肉と野菜のうま煮 焼き厚揚げ 春雨の和え物 味噌汁(麩・わかめ) 牛乳	精白米 三温糖 きび砂糖 はるさめ 酢 ごま油 麩	豚肉 厚揚げ わかめ 味噌 牛乳	しょうが たまねぎ にんじん ほうれん草	493	19.3	17.5	1.4
8日 (金)	大豆ミートのキーマカレー 野菜のごま風味サラダ マスカットゼリー 牛乳	精白米 カールウ マヨレ ごま マスカットゼリー	豚肉 大豆ミート 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ	504	14.7	12.0	1.4
11日 (月)	ご飯 鶏肉の白味噌焼き キャベツ添え ジャーマンポテト すまし汁(大根・ねぎ) 牛乳	精白米 きび砂糖 じゃがいも 油	鶏肉 味噌 ベーコン 牛乳	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん ねぎ	431	18.9	14.2	1.1
12日 (火)	焼きそば 甘芋 ブロッコリーサラダ わかめスープ 牛乳	中華めん 三温糖 油 さつまいも きび砂糖 ごま油	豚肉 わかめ 牛乳	キャベツ にんじん ブロッコリー	414	14.8	15.7	1.9
14日 (木)	ご飯 ハンバーグ(デミタソース) マカロニソテー キャベツのサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ) 牛乳	精白米 ハヤシルウ マカロニ 油 マヨレ ごま	鶏肉 豚肉 青のり 油揚げ わかめ 味噌 牛乳	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり	438	16.6	15.1	1.1
15日 (金)	わかめご飯 ほっけのみりん焼き 金平にんじん 彩りサラダ 味噌汁(麩・えのき) 牛乳	精白米 三温糖 ごま ごま油 きび砂糖 油 酢 アマニ油 麩	わかめ ほっけ 油揚げ 味噌 牛乳	にんじん だいこん キャベツ ブロッコリー ホールコーン えのきたけ	428	18.2	8.2	2.1
18日 (月)	ご飯 鶏肉の照り焼き(のり風味) キャベツ添え ひじきの煮付け 味噌汁(大根・人参) 牛乳	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖	鶏肉 のり ひじき 鶏肉 味噌 牛乳	キャベツ にんじん だいこん	441	19.7	13.9	1.4
20日 (水)	ご飯 回鍋肉 もやしの信田和え わかめスープ バナナ 牛乳	精白米 三温糖 片栗粉 きび砂糖	豚肉 味噌 油揚げ わかめ 牛乳	にんじん キャベツ もやし ほうれん草 バナナ	446	17.0	15.2	1.0





## メニュー表



2026年05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				
21日 (木)	ご飯 赤魚の黄金焼き 高野豆腐と野菜の煮物 春雨サラダ 味噌汁(もやし・ねぎ) 牛乳	精白米 三温糖 マヨレ きび砂糖 はるさめ 酢 ごま油 アマニ油	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 いんげん きゅうり もやし ねぎ	383	17.7	9.1	1.4
22日 (金)	カレーライス コールスローサラダ ピーチゼリー 牛乳	精白米 じゃがいも カールウ マヨレ きび砂糖 酢 ピーチゼリー	豚肉 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ	514	12.9	14.1	1.3
25日 (月)	ご飯 鶏肉の唐揚げ キャベツ添え 野菜の金平 味噌汁(油揚げ・わかめ) 牛乳	精白米 片栗粉 油 きび砂糖 三温糖 ごま	鶏肉 油揚げ わかめ 味噌 牛乳	しょうが にんにく キャベツ にんじん ごぼう いんげん	470	18.8	17.9	1.2
26日 (火)	中華飯 青のりポテト マスカットゼリー 牛乳	精白米 三温糖 油 片栗粉 ごま油 じゃがいも マスカットゼリー	豚肉 青のり 牛乳	トマトケチャップ たまねぎ にんじん はくさい	465	12.5	11.5	1.4
27日 (水)	ご飯 豆腐ハンバーグ(ケチャップソース) 鶏レバーの甘辛煮 マカロニサラダ 味噌汁(もやし・人参) 牛乳	精白米 きび砂糖 片栗粉 マカロニ マヨレ	鶏肉 豆腐 味噌 牛乳	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん もやし	407	16.7	9.9	1.3
28日 (木)	ロールパン 白身魚フライ カレービーンズ もやしのサラダ 野菜スープ 牛乳	パン パン粉 油 カールウ きび砂糖	たら 大豆 豚肉 鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん もやし きゅうり ほうれん草	369	17.3	16.6	1.5
29日 (金)	ご飯 豚肉の生姜炒め 焼きかぼちゃ 野菜のごま和え 味噌汁(麩・わかめ) 牛乳	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 油 ごま 麩	豚肉 わかめ 味噌 牛乳	たまねぎ にんじん しょうが かぼちゃ キャベツ ブロッコリー	473	18.1	16.3	1.3
平均					444	16.7	13.7	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。