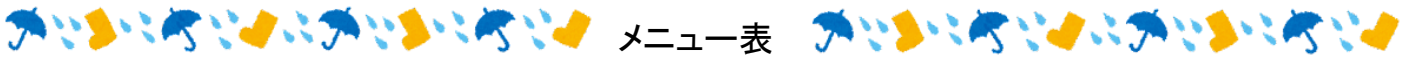


メニュー表

2026年06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					
1日 (月)	そばろ井 彩りサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ) 牛乳	精白米 きび砂糖 片栗粉 油 三温糖 ごま 酢	卵 鶏肉 油揚げ わかめ 味噌 牛乳	たまねぎ しょうが にんじん いんげん キャベツ ブロッコリー ホールコーン	ぶどうゼリー カル鉄ココアスティック	541	20.2	15.5	1.5
2日 (火)	ご飯 めばるの白味噌焼き 高野豆腐と野菜の煮物 野菜の醤油マヨ和え すまし汁(玉ねぎ・えのき) 牛乳	精白米 油 三温糖 マヨネーズ アマニ油	めばる 味噌 高野豆腐 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ	ちんすこう(塩ミルク)	533	20.3	17.1	1.4
3日 (水)	ご飯 豚肉と野菜のうま煮 もやしの和え物 味噌汁(麩・わかめ) バナナ 牛乳	精白米 三温糖 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 もやし きゅうり バナナ	パンケーキ(ケ-キシロップ)	547	20.1	16.8	1.6
4日 (木)	ご飯 鶏肉の生姜焼き 金平にんじん スティックきゅうり 味噌汁(もやし・ねぎ) 牛乳	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 ごま ごま油 マヨネーズ	鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳	しょうが にんじん だいこん きゅうり もやし ねぎ	わかめおにぎり	554	21.2	15.7	1.6
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">よくかんでたべよう♪かみかみメニュー </div>									
5日 (金)	キーマカレー キャベツとトマトのサラダ オレンジゼリー 牛乳	精白米 カールウ きび砂糖 油 酢 オレンジゼリー	豚肉 鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ トマト	ハッシュドポテト	573	16.1	17.6	1.6
6日 (土)	たぬきうどん 鶏肉の唐揚げ 二色サラダ	うどん 天かす 片栗粉 油 マヨネーズ	わかめ 鶏肉	にんじん しょうが にんにく ブロッコリー ホールコーン		366	13.7	13.7	1.7
8日 (月)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップソース) マッシュポテト 野菜のごま風味サラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参) 牛乳	精白米 きび砂糖 片栗粉 じゃがいも ごま	鶏肉 豚肉 味噌 牛乳	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ ブロッコリー にんじん	お麩ラスク(砂糖醤油)	518	19.0	18.6	1.3
9日 (火)	ご飯 回鍋肉 春雨の和え物 中華スープ(えのき・わかめ) マスカットゼリー 牛乳	精白米 三温糖 片栗粉 はるさめ きび砂糖 酢 油 ごま油 マスカットゼリー	豚肉 味噌 わかめ 牛乳	にんじん キャベツ ほうれん草 えのきたけ	ウインナーパン	571	18.0	19.6	1.4
10日 (水)	ご飯 照り焼きチキン カレービーンズ もやしのサラダ 味噌汁(油揚げ・キャベツ) 牛乳	精白米 きび砂糖 片栗粉 カールウ	鶏肉 大豆 豚肉 鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳	たまねぎ にんじん グリーンピース もやし ほうれん草 キャベツ	クッキー(ごま)	580	24.8	19.4	1.7

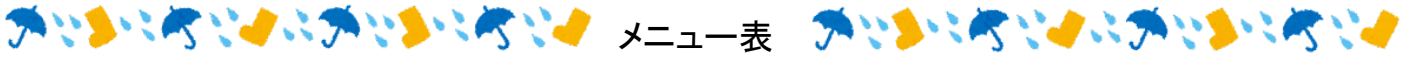


メニュー表

2026年06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					
11日 (木)	ピビンパチャーハン 牛肉入りコロッケ キャベツ添え わかめスープ 牛乳	精白米 三温糖 きび砂糖 ごま油 じゃがいも パン粉	豚肉 卵 味噌 牛肉 わかめ 牛乳	にんじん もやし ほうれん草 にんにく たまねぎ キャベツ	ジャムサンド(いちご)	554	17.4	15.2	1.8
12日 (金)	大豆ミートのスパゲティ コールスローサラダ 黄桃 牛乳 	スパゲティ 油 きび砂糖 片栗粉 マヨレ 酢	大豆ミート 鶏肉 牛肉 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 ホールコーン 黄桃	チーズおかかおにぎり	508	17.9	12.9	1.9
13日 (土)	ご飯 メンチカツ ジャーマンポテト 味噌汁(麩・キャベツ)	精白米 パン粉 じゃがいも 油 麩	鶏肉 豚肉 味噌	たまねぎ キャベツ		421	12.0	14.5	1.4
15日 (月)	ご飯 鶏肉の味噌焼き 野菜の金平 マカロニサラダ すまし汁(えのき・わかめ) 牛乳	精白米 三温糖 ごま マカロニ マヨレ	鶏肉 味噌 わかめ 牛乳	にんじん ごぼう キャベツ きゅうり えのきたけ	パンケーキ(ブルーベリージャム)	533	21.2	16.9	1.3
16日 (火)	麻婆飯 青のりポテト 野菜のおかか和え 牛乳	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも 油 きび砂糖	豆腐 豚肉 味噌 青のり かつお節 牛乳	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん	りんごゼリー せんべい	526	16.4	13.3	1.5
17日 (水)	ご飯 豚肉のハーブキューリス炒め もやしのサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ) バナナ 牛乳 	精白米 三温糖 きび砂糖	豚肉 油揚げ わかめ 味噌 牛乳	たまねぎ トマトケチャップ もやし きゅうり バナナ	お好み焼き	567	19.7	19.1	1.7
18日 (木)	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(玉ねぎ・人参) 牛乳	精白米 パン粉 油 きび砂糖 片栗粉	たら 鶏肉 味噌 牛乳	キャベツ にんじん もやし こら たまねぎ	ココアクリームクラッカー	549	19.1	17.1	1.4
19日 (金)	ハヤシライス ミネラルサラダ ピーチゼリー 牛乳	精白米 じゃがいも ハヤシルウ きび砂糖 ピーチゼリー	豚肉 スキムミルク わかめ 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	うどん	648	18.2	15.8	2.8
20日 (土)	豚丼 ブロッコリーサラダ 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 三温糖 マヨレ 麩	豚肉 わかめ 味噌	しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー		452	15.8	13.3	1.3
22日 (月)	ご飯 鶏肉の唐揚げ キャベツ添え ひじきの煮付け 味噌汁(油揚げ・えのき) 牛乳 	精白米 片栗粉 油 きび砂糖 三温糖	鶏肉 ひじき 鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳	しょうが にんにく キャベツ にんじん えのきたけ	かえるさんクッキー	582	21.9	21.7	1.4



メニュー表

2026年06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					
23日 (火)	ロールパン 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 わかめスープ 牛乳	パン 片栗粉 マカロニ 油 マヨネーズ ごま	鶏肉 豆腐 青のり ツナ わかめ 牛乳	たまねぎ にんじん いんげん	焼きおにぎり(大豆味噌)	438	16.9	12.8	1.8
24日 (水)	ピラフ ささみフライ 野菜のごま風味サラダ コンソメスープ(玉ねぎ・人参) 牛乳	精白米 カレールウ パン粉 油 きび砂糖 ごま	鶏肉 鶏肉 青のり 牛乳	たまねぎ にんじん ホールコーン いんげん トマトケチャップ キャベツ きゅうり	ぶどうケーキ	564	16.0	17.9	1.6
25日 (木)	ご飯 ほっけの塩焼き 厚揚げの煮物 春雨サラダ 味噌汁(もやし・ねぎ) 牛乳	精白米 三温糖 はるさめ きび砂糖 酢 ごま油	ほっけ 厚揚げ 味噌 牛乳	いんげん にんじん ほうれん草 もやし ねぎ	ミルクトースト	532	22.8	13.3	1.7
26日 (金)	冷やしラーメン 肉団子バーベキューソース キャベツとトマトのサラダ 牛乳 	中華めん きび砂糖 ごま油 マヨネーズ アマニ油	ロースハム わかめ 鶏肉 豚肉 牛乳	ホールコーン にんにく たまねぎ トマトケチャップ キャベツ トマト	お麩ラスク(きなこ)	504	19.4	20.2	1.5
27日 (土)	カレーライス 野菜のマヨ和え	精白米 じゃがいも カレールウ マヨネーズ	豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー ホールコーン		434	10.0	10.8	1.2
29日 (月)	ご飯 チキンカツ キャベツ添え 人参しりしり 味噌汁(油揚げ・わかめ) 牛乳	精白米 パン粉 きび砂糖 三温糖 ごま油	鶏肉 卵 油揚げ わかめ 味噌 牛乳	キャベツ にんじん	トマトマカロニ	520	18.3	16.7	1.7
30日 (火)	中華飯 甘芋 オレンジゼリー 牛乳	精白米 三温糖 油 片栗粉 ごま油 さつまいも きび砂糖 オレンジゼリー	豚肉 牛乳	トマトケチャップ たまねぎ にんじん キャベツ	蒸しパン(ココア)	567	14.9	12.7	1.6
平均						545	19.0	16.6	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。