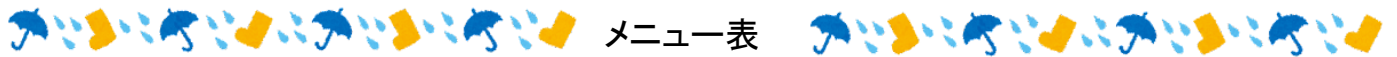


メニュー表

2026年06月

香芝市立認定こども園真美ヶ丘東幼稚園 1号

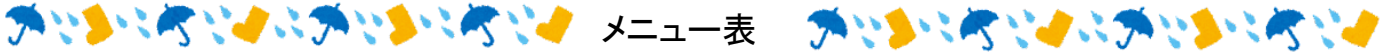
日付	献立名	食材(材料)名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				
1日 (月)	そばろ丼 彩りサラダ 味噌汁(油揚げ・わかめ) 牛乳	精白米 きび砂糖 片栗粉 油 三温糖 ごま 酢	卵 鶏肉 油揚げ わかめ 味噌 牛乳	たまねぎ しょうが にんじん いんげん キャベツ ブロッコリー ホールコーン	469	19.5	13.3	1.4
2日 (火)	ご飯 めばるの白味噌焼き 高野豆腐と野菜の煮物 野菜の醤油マヨ和え すまし汁(玉ねぎ・えのき) 牛乳	精白米 油 三温糖 マヨレ アミノ油	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	382	17.8	10.3	1.3
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	453	17.8	15.0	1.4
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 マヨレ	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	450	19.3	15.4	1.4
<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; margin-right: 10px;">よくかんでたべよう♪かみかみメニュー</div> </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	510	15.4	13.6	1.5
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	413	16.7	11.7	1.2
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	472	16.2	15.2	1.0
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	477	22.7	15.9	1.5
11日 (木)	ビビンバチャーハン 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	422	13.4	13.4	1.5



2026年06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				
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	395	15.2	11.9	1.7
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	439	18.9	15.1	1.1
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	462	16.1	11.9	1.4
17日 (水)	ご飯 豚肉のハーベキューソース炒め もやしサラダ 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	467	17.6	15.3	1.3
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 ニラ たまねぎ	434	16.4	12.9	1.3
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 スキムルク わかめ 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	551	15.5	15.5	1.8
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	476	19.7	18.4	1.3
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 マヨレ 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	307	13.9	11.9	1.3
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	400	13.4	10.2	1.4
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	372	17.4	9.0	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 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				
26日 (金)	冷やしラーメン 肉団子パセリソース 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	375	16.0	12.2	1.5
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	450	16.1	15.2	1.5
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	475	12.5	11.1	1.4
平均					438	16.7	13.3	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。