



メニュー表



2026年08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)
1日 (土)	たぬきうどん 野菜入りつくね ブロッコリーサラダ	うどん 天かす きび砂糖 マヨネ	わかめ 鶏肉	にんじん キャベツ トマトケチャップ ブロッコリー ホールコーン		320	10.4	9.7	1.9
3日 (月)	豚肉のスタミナ丼 拌三絲(パンサンスー) 中華スープ(えのき・わかめ) 牛乳	精白米 三温糖 片栗粉 きび砂糖 はるさめ 酢 油 ごま油	豚肉 のり 卵 わかめ 牛乳	たまねぎ にんにく キャベツ にんじん ほうれん草 えのきたけ	ぶどうゼリー カル鉄ココアスティック	589	18.5	17.5	1.4
 夏バテ防止メニュー♪ 									
4日 (火)	ご飯 白身魚フライ キャベツ添え ひじきの煮付け 味噌汁(油揚げ・なす) 牛乳	精白米 パン粉 油 きび砂糖 三温糖	たら ひじき 鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳	キャベツ にんじん なす	ジャムクッキー(いちご)	525	17.4	15.9	1.4
5日 (水)	大豆ミートのスパゲティ もやしのサラダ バナナ 牛乳	スパゲティ 油 きび砂糖 片栗粉 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 もやし きゅうり バナナ	きつねおにぎり	509	18.7	12.5	2.0
6日 (木)	ご飯 鶏肉の味噌焼き 野菜の金平 きゅうりの酢の物 すまし汁(麩・えのき) 牛乳	精白米 三温糖 酢 上白糖 ごま 麩	鶏肉 味噌 わかめ 牛乳	にんじん ごぼう きゅうり えのきたけ	おぐらサンド	561	23.8	16.8	1.4
7日 (金)	キーマカレー ミネラルサラダ ピーチゼリー 牛乳	精白米 カールウ きび砂糖 ピーチゼリー	豚肉 鶏肉 わかめ 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ	蒸しパン(さつま芋)	610	17.8	14.9	1.6
8日 (土)	豚丼 野菜のおかか和え 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 三温糖 きび砂糖 麩	豚肉 かつお節 わかめ 味噌	しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー		440	16.2	11.5	1.4
10日 (月)	ご飯 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) ブロッコリー添え フライドポテト 味噌汁(玉ねぎ・人参) 牛乳	精白米 片栗粉 きび砂糖 じゃがいも 油	鶏肉 豆腐 味噌 牛乳	たまねぎ ブロッコリー トマトケチャップ にんじん	ちんすこう(塩ミルク)	546	16.9	16.1	1.4
12日 (水)	ご飯 鶏肉のハーブキューソース焼き マカロニソテー キャロットサラダ 野菜スープ 牛乳	精白米 きび砂糖 マカロニ 油 マヨネ ごま	鶏肉 青のり ツナ 牛乳	トマトケチャップ にんじん いんげん キャベツ ほうれん草	コーンマヨパン	532	20.1	18.2	1.6
13日 (木)	ピラフ ささみフライ キャベツのサラダ わかめスープ 牛乳	精白米 カールウ パン粉 油 きび砂糖	鶏肉 鶏肉 青のり わかめ 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	お麩ラスク(きなこ)	520	16.7	18.0	1.4



メニュー表



2026年08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					
14日 (金)	ご飯 豚肉の生姜炒め 焼きかぼちゃ 春雨の和え物 味噌汁(油揚げ・キャベツ) 牛乳	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 油 はるさめ 酢	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	たまねぎ にんじん しょうが かぼちゃ ほうれん草 キャベツ	冷やしうどん	587	20.3	17.0	2.3
15日 (土)	ご飯 ハンバーグ(オニオンソース) ビーフン 野菜スープ	精白米 きび砂糖 酢 片栗粉 ビーフン ごま油	鶏肉 豚肉 ツナ	たまねぎ キャベツ にんじん いんげん ほうれん草		351	12.6	8.2	1.0
17日 (月)	ご飯 鶏肉の唐揚げ キャベツ添え 大豆のチリコンカン 味噌汁(玉ねぎ・人参) 牛乳	精白米 片栗粉 油 きび砂糖 三温糖	鶏肉 大豆 豚肉 鶏肉 味噌 牛乳	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ トマトソース トマトケチャップ にんじん	パンケーキ(ココア)	605	24.4	21.8	1.3
18日 (火)	ご飯 ほっけの白味噌焼き 高野豆腐と野菜の煮物 卵入りサラダ すまし汁(麩・わかめ) 牛乳	精白米 油 三温糖 マヨネーズ きび砂糖 酢 アミノ油 麩	ほっけ 味噌 高野豆腐 卵 わかめ 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ	ポテトのソフトクッキー	493	20.0	15.0	1.3
19日 (水)	トマトとひき肉のハヤシライス スティックきゅうり バナナ 牛乳	精白米 ハヤシルウ マヨネーズ	豚肉 鶏肉 スキムミルク 牛乳	たまねぎ にんじん トマト きゅうり バナナ	りんごゼリー クラッカー	611	17.9	19.0	1.7
♪旬の食材「トマト」メニュー 									
20日 (木)	ロールパン チキンカツ ケチャップパスタ 野菜のごま風味サラダ スープ(キャベツ・人参) 牛乳	パン パン粉 スパゲッティ きび砂糖 油 ごま	鶏肉 牛乳	トマトケチャップ もやし いんげん キャベツ にんじん	だし天おにぎり	512	18.7	19.3	1.9
21日 (金)	麻婆なす丼 甘芋 マスカットゼリー 牛乳	精白米 油 三温糖 片栗粉 ごま油 さつまいも きび砂糖 マスカットゼリー	豚肉 味噌 牛乳	なす にんじん しょうが にんにく	お好み焼き	557	14.0	13.9	1.2
22日 (土)	チャーハン 肉団子バーベキューソース スープ(玉ねぎ・ほうれん草)	精白米 ごま油 きび砂糖	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん ホールコーン トマトケチャップ ほうれん草		381	12.3	12.4	1.7
24日 (月)	ご飯 めばるの煮付け 人参しりしり 野菜とマカロニのサラダ 味噌汁(麩・わかめ) 牛乳	精白米 三温糖 ごま油 マカロニ マヨネーズ アミノ油 麩	めばる 卵 わかめ 味噌 牛乳	にんじん キャベツ きゅうり	ぶどうケーキ	550	19.6	16.7	1.4
25日 (火)	冷やしラーメン 牛肉入りコロッケ キャベツ添え 牛乳	中華めん きび砂糖 ごま油 じゃがいも パン粉 マヨネーズ	ロースハム わかめ 牛肉 牛乳	ホールコーン にんにく たまねぎ キャベツ	焼きおにぎり	539	16.1	15.4	1.8



メニュー表



2026年08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)
26日 (水)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップソース) カレービーンズ もやしときゅうりのサラダ わかめスープ 牛乳	精白米 きび砂糖 片栗粉 カレールウ	鶏肉 豚肉 大豆 豚肉 鶏肉 わかめ 牛乳	たまねぎ トマトケチャップ にんじん もやし きゅうり	スイートパンプキン	519	20.5	15.3	1.1
27日 (木)	ご飯 照り焼きチキン マッシュポテト キャベツとトマトのサラダ 味噌汁(油揚げ・もやし) 牛乳	精白米 きび砂糖 片栗粉 じゃがいも 油 酢	鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳	キャベツ トマト もやし	メープルトースト	599	23.6	18.4	1.7
28日 (金)	中華飯 厚揚げの甘味噌焼き オレンジゼリー 牛乳	精白米 三温糖 油 片栗粉 ごま油 オレンジゼリー	豚肉 厚揚げ 味噌 牛乳	トマトケチャップ たまねぎ にんじん キャベツ	クッキー(きなこ)	572	17.1	15.8	1.6
29日 (土)	カレーライス ブロッコリーとコーンのサラダ	精白米 じゃがいも カレールウ きび砂糖	豚肉	たまねぎ にんじん ブロッコリー ホールコーン		417	10.7	8.5	1.3
31日 (月)	ご飯 メンチカツ キャベツ添え 金平にんじん 味噌汁(麩・わかめ) 牛乳	精白米 パン粉 きび砂糖 三温糖 ごま ごま油 麩	鶏肉 豚肉 油揚げ わかめ 味噌 牛乳	たまねぎ キャベツ にんじん だいこん	パンケーキ(いちごジャム)	555	17.3	18.0	1.7
平均						554	18.9	16.7	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。