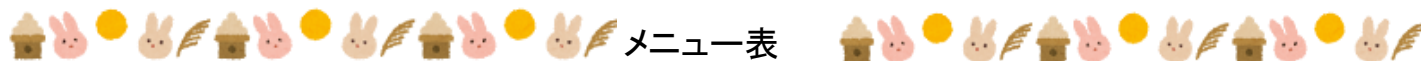


2026年09月

香芝市立認定こども園真美ヶ丘東幼稚園2号

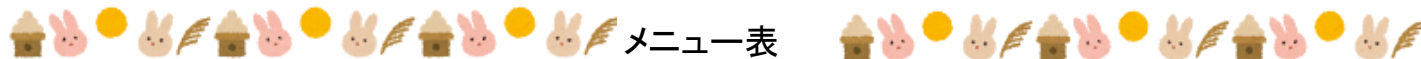
日付	献立名	食材(材料)名			午後おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		(kcal)	(g)	(g)	(g)
1日 (火)	ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き マカロニソテー 二色サラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参) 牛乳	精白米 きび砂糖 マカロニ 油	鶏肉 青のり 味噌 牛乳	トマトケチャップ ブロッコリー ホールコーン たまねぎ にんじん	蒸しパン(ココア)	533	22.6	15.2	1.7
2日 (水)	ビビンバ丼 甘芋 わかめスープ 牛乳	精白米 三温糖 きび砂糖 ごま さつまいも 油	鶏肉 豚肉 味噌 卵 わかめ 牛乳	たまねぎ にんじん もやし きゅうり	りんごゼリー クラッカー	581	18.8	15.3	1.4
3日 (木)	ご飯 赤魚の煮付け ビーフン スティックきゅうり 味噌汁(もやし・ねぎ) 牛乳	精白米 三温糖 ビーフン ごま油 マヨネーズ	赤魚 豚肉 味噌 牛乳	キャベツ にんじん きゅうり もやし ねぎ	ちんすこう	526	19.5	16.5	1.3
4日 (金)	夏野菜カレーライス ミネラルサラダ ピーチゼリー 牛乳	精白米 じゃがいも カレーウ 油 きび砂糖 ピーチゼリー	豚肉 わかめ 牛乳	たまねぎ にんじん なす ホールコーン パプリカ キャベツ	お麴ラスク(砂糖醤油)	613	15.7	19.8	1.4
5日 (土)	ご飯 ハンバーグ(照焼きソース) 焼きかぼちゃ 味噌汁(麴・キャベツ)	精白米 片栗粉 油 きび砂糖 麴	鶏肉 豚肉 味噌	たまねぎ かぼちゃ キャベツ		385	13.3	9.8	1.1
7日 (月)	ご飯 鶏肉の生姜焼き キャベツ添え ひじきの煮付け 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ) 牛乳	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖	鶏肉 ひじき 鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ	クッキー(ごま)	548	21.9	17.7	1.6
8日 (火)	ご飯 回鍋肉 春雨の和え物 中華スープ(えのき・わかめ) 牛乳	精白米 三温糖 片栗粉 はるさめ きび砂糖 酢 油 ごま油	豚肉 味噌 わかめ 牛乳	にんじん キャベツ ホールコーン ほうれん草 えのきたけ	ジャムサンド(ブルーベリー)	576	20.4	17.0	1.3
9日 (水)	ご飯 牛肉入りコロッケ カレービーンズ もやしのサラダ 味噌汁(キャベツ・人参) 牛乳	精白米 じゃがいも パン粉 カレーウ きび砂糖	牛肉 大豆 豚肉 鶏肉 味噌 牛乳	たまねぎ にんじん グリーンピース もやし きゅうり キャベツ	パンケーキ(ケキシロップ)	554	16.5	16.4	1.6
10日 (木)	冷やし担々うどん 照り焼き肉団子 チーズ入りサラダ 牛乳	うどん 天かす 片栗粉 マヨネーズ きび砂糖 酢	かまぼこ わかめ 鶏肉 豚肉 チーズ 牛乳	たまねぎ キャベツ にんじん	きつねおにぎり	506	16.8	15.4	1.6
11日 (金)	麻婆飯 人参のおかか和え マスカットゼリー 牛乳	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 きび砂糖 マスカットゼリー	豆腐 豚肉 味噌 かつお節 牛乳	たまねぎ しょうが にんにく にんじん いんげん	ハッシュドポテト	510	15.9	13.9	1.5



2026年09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)
12日 (土)	ピラフ 野菜入りつくね スープ(豆腐・ほうれん草)	精白米 カールウ きび砂糖	鶏肉 鶏肉 豆腐	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 ほうれん草		329	11.2	7.4	1.3
14日 (月)	ご飯 豚肉の生姜炒め マカロニサラダ 味噌汁(油揚げ・えのき) 牛乳	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 マカロニ マヨネーズ	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ えのきたけ	おぐらケーキ	640	20.9	25.4	1.3
15日 (火)	ご飯 鶏肉の唐揚げ キャベツ添え 野菜の金平 味噌汁(麩・玉ねぎ) 牛乳	精白米 片栗粉 油 きび砂糖 三温糖 ごま 麩	鶏肉 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 たまねぎ	ミルクパンパキン	572	20.7	21.9	1.2
16日 (水)	ロールパン 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 わかめスープ 牛乳	パン きび砂糖 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ ごま	鶏肉 豚肉 わかめ 牛乳	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん きゅうり	菜めしおにぎり	445	17.5	16.7	1.3
17日 (木)	ご飯 白身魚フライ 鶏レバーの甘辛煮 もやしの和え物 味噌汁(油揚げ・キャベツ) 牛乳	精白米 パン粉 油 きび砂糖	たら 鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳	もやし にんじん きゅうり キャベツ	ヨーグルト(いちごジャム) カル鉄ココアスティック	530	19.5	16.3	1.4
18日 (金)	大豆ミートのキーマカレー キャベツのサラダ 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 大豆ミート 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	うどん	585	17.7	10.7	2.4
19日 (土)	豚丼 二色サラダ 味噌汁(キャベツ・人参)	精白米 三温糖 マヨネーズ	豚肉 味噌	しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー ホールコーン キャベツ		453	15.8	13.3	1.3
24日 (木)	ご飯 鶏肉の白味噌焼き 高野豆腐と野菜の煮物 春雨サラダ すまし汁(麩・わかめ) 牛乳	精白米 三温糖 はるさめ きび砂糖 酢 ごま油 麩	鶏肉 味噌 高野豆腐 わかめ 牛乳	にんじん たまねぎ ほうれん草	コーンマヨパン	543	22.0	18.0	1.8
25日 (金)	冷やしラーメン メンチカツ キャベツ添え 牛乳 	中華めん きび砂糖 ごま油 パン粉	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 キャベツ	さつま芋もち	536	18.3	16.8	1.9
26日 (土)	ハヤシライス ブロッコリーサラダ	精白米 じゃがいも ハヤシルウ マヨネーズ	豚肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん ブロッコリー		481	12.7	13.5	1.6



メニュー表

2026年09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)
28日 (月)	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(えのき・わかめ) 牛乳	精白米 三温糖 ごま ごま油 マヨネーズ アマニ油	ほっけ 油揚げ わかめ 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	クッキー(きなこ)	510	19.7	13.7	1.8
29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 キャベツ	パンケーキ(ブルーベリージャム)	561	15.0	13.4	1.6
30日 (水)	ご飯 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) キャベツ添え 和風スパゲティ コンソメスープ(玉ねぎ・人参) 牛乳	精白米 片栗粉 きび砂糖 スパゲッティ 油	鶏肉 豆腐 ベーコン 牛乳	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれん草	ピザ風トースト	545	21.0	12.9	1.9
平均						548	18.9	16.4	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。