メニュー表

2026年11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）
2日 （月）	豚丼 焼き厚揚げ 野菜の和え物 牛乳	精白米 三温糖 きび砂糖	豚肉 厚揚げ 牛乳	しょうが たまねぎ にんじん ｷｬﾍﾞﾂ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	うどん	633	22.7	17.6	1.8
4日 （水）	ご飯 メンチカツ 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 ﾊﾟﾝ粉 油 きび砂糖 三温糖	鶏肉 豚肉 大豆 豚肉 鶏肉 味噌 牛乳	たまねぎ ｷｬﾍﾞﾂ ﾄﾏﾄｿｰｽ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ にんにく しょうが ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ にんじん	ちんすこう	649	19.6	24.0	1.4
5日 （木）	ご飯 ほっけの味噌かけ 人参しりしり マカロニサラダ すまし汁(麸･わかめ) 牛乳	精白米 三温糖 ごま油 ﾏｶﾛﾆ ﾏﾖﾄﾞﾚ 麸	ほっけ 味噌 卵 わかめ 牛乳	にんじん ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり	蒸しパン(さつま芋)	519	19.1	10.2	1.2
6日 （金）	カレーライス 野菜のごま風味サラダ ピーチゼリー 牛乳	精白米 じゃがいも ｶﾚｰﾙｳ ごま ﾋﾟｰﾁｾﾞﾘｰ	豚肉 牛乳	たまねぎ にんじん ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり	ﾖｰｸﾞﾙﾄ(ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ) カル鉄ココアスティック	611	15.9	16.1	1.4
7日 （土）	ナポリタンスパゲティ ブロッコリーサラダ スープ(豆腐･ほうれん草)	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ 油 きび砂糖 ﾏﾖﾄﾞﾚ	豚肉 豆腐	たまねぎ ﾎｰﾙｺｰﾝ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ にんじん ほうれん草		323	11.4	9.4	2.1
9日 （月）	ご飯 ハンバーグ(ﾃﾞﾐﾄﾏﾄｿｰｽ) マカロニソテー キャロットサラダ 味噌汁(麸･わかめ) 牛乳	精白米 ﾊﾔｼﾙｳ ﾏｶﾛﾆ 油 ﾏﾖﾄﾞﾚ ごま 麸	鶏肉 豚肉 青のり ﾂﾅ わかめ 味噌 牛乳	たまねぎ にんじん いんげん	ハッシュドポテト	531	18.2	18.3	1.1
10日 （火）	ご飯 豚肉のうま塩炒め 焼きおさつ ひじきのミルキーサラダ 味噌汁(油揚げ･えのき) 牛乳 	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 ごま油 さつまいも 油 ﾏﾖﾄﾞﾚ	豚肉 ひじき ｽｷﾑﾐﾙｸ 油揚げ 味噌 牛乳	たまねぎ にんじん ﾆﾗ しょうが にんにく ほうれん草 えのきたけ	パンケーキ（ｹｰｷｼﾛｯﾌﾟ）	627	20.3	19.7	1.6
11日 （水）	ご飯 鶏肉の生姜焼き 高野豆腐と野菜の煮物 ポテトサラダ 味噌汁(もやし･ねぎ) 牛乳	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 じゃがいも ﾏﾖﾄﾞﾚ	鶏肉 高野豆腐 味噌 牛乳	しょうが にんじん たまねぎ いんげん ﾎｰﾙｺｰﾝ きゅうり もやし ねぎ	クッキー（きなこ）	611	24.6	20.2	1.6
12日 （木）	ビビンバチャーハン 鮭キャベツカツ ブロッコリー添え わかめスープ 牛乳	精白米 三温糖 きび砂糖 ごま油 ﾊﾟﾝ粉 油	豚肉 卵 味噌 鮭 わかめ 牛乳	にんじん もやし ほうれん草 にんにく ｷｬﾍﾞﾂ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	いちごホイップサンド	596	20.1	16.8	1.9

メニュー表

2026年11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 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	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）
13日（金）	きのこと野菜のうどん ｷｬﾍﾞﾂとほうれん草のサラダ オレンジゼリー 牛乳	うどん 三温糖 ﾏﾖﾄﾞﾚ ｱﾏﾆ油 ｵﾚﾝｼﾞｾﾞﾘｰ	豚肉 牛乳	だいこん たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ ねぎ ｷｬﾍﾞﾂ ほうれん草	きつねおにぎり	525	17.9	14.3	2.0
14日（土）	中華飯 焼きかぼちゃ スープ(玉ねぎ･ほうれん草)	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 油 きび砂糖	豚肉	はくさい たまねぎ にんじん かぼちゃ ほうれん草		425	10.4	7.5	1.9
16日（月）	ご飯 鶏肉の唐揚げ カレービーンズ 春雨の和え物 中華スープ(白菜･わかめ) 牛乳	精白米 片栗粉 油 ｶﾚｰﾙｳ はるさめ きび砂糖 酢 ごま油	鶏肉 大豆 豚肉 鶏肉 わかめ 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ きゅうり はくさい	ケークサレ	661	24.3	24.8	1.5
17日（火）	ご飯 豚肉のﾊﾞｰﾍﾞｷｭｰｿｰｽ炒め フライドポテト 野菜とハムのサラダ 味噌汁(大根･ねぎ) 牛乳	精白米 三温糖 きび砂糖 じゃがいも 油 ﾏﾖﾄﾞﾚ	豚肉 ﾛｰｽﾊﾑ 味噌 牛乳	たまねぎ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ｷｬﾍﾞﾂ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ だいこん ねぎ	りんごゼリー クラッカー	611	19.3	21.4	1.3
18日（水）	麻婆飯 もやしとツナのサラダ バナナ 牛乳	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 きび砂糖 油 酢	豆腐 豚肉 味噌 ﾂﾅ 牛乳	たまねぎ しょうが にんにく もやし ほうれん草 ﾊﾞﾅﾅ	お好み焼き	566	18.7	15.0	1.8
19日（木）	ロールパン 白身魚フライ キャベツ添え 野菜と鶏レバーの炒め物 スープ(玉ねぎ･人参) 牛乳	ﾊﾟﾝ ﾊﾟﾝ粉 油 きび砂糖 片栗粉	たら 鶏肉 牛乳	ｷｬﾍﾞﾂ にんじん もやし ﾆﾗ たまねぎ	菜めしおにぎり	452	17.7	15.6	1.4
20日（金）	さつま芋ご飯 鶏肉のねぎソース 野菜の金平 味噌汁(油揚げ･えのき) 牛乳 ♪旬の食材「さつま芋」メニュー	精白米 さつまいも きび砂糖 ごま油 片栗粉 三温糖	鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳	にんにく しょうが ねぎ にんじん ごぼう いんげん えのきたけ	お麩ラスク(砂糖醤油)	585	21.6	21.1	1.3
21日（土）	ハヤシライス 二色サラダ	精白米 じゃがいも ﾊﾔｼﾙｳ きび砂糖	豚肉 ｽｷﾑﾐﾙｸ	たまねぎ にんじん ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ﾎｰﾙｺｰﾝ		487	13.3	11.8	1.7
24日（火）	ご飯 豆腐ハンバーグ(照焼きｿｰｽ) コーンクリームソテー 彩りサラダ 野菜スープ 牛乳	精白米 片栗粉 ﾏﾖﾄﾞﾚ きび砂糖 酢	鶏肉 豆腐 ｽｷﾑﾐﾙｸ 牛乳	たまねぎ ﾎｰﾙｺｰﾝ ほうれん草 ｷｬﾍﾞﾂ にんじん ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	かぼちゃケーキ	572	16.9	16.7	1.3
25日（水）	きつねうどん ささみフライ チーズ入りサラダ 牛乳	うどん ﾊﾟﾝ粉 油 ﾏﾖﾄﾞﾚ ｱﾏﾆ油	油揚げ かまぼこ 鶏肉 青のり ﾁｰｽﾞ	ねぎ ｷｬﾍﾞﾂ にんじん	焼きおにぎり(大豆味噌)	503	15.8	12.8	2.3

メニュー表

2026年11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）
			牛乳						

メニュー表

2026年11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（木）	ご飯 めばるの白味噌焼き 和風スパゲティ 野菜の和え物 すまし汁(麸･わかめ) 牛乳	精白米 油 ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ きび砂糖 麸	めばる 味噌 ﾍﾞｰｺﾝ わかめ 牛乳	水菜 にんにく だいこん にんじん ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	のりマヨトースト	555	21.5	14.0	1.7
27日（金）	ひき肉のカレーライス 白菜とほうれん草のサラダ マスカットゼリー 牛乳	精白米 ｶﾚｰﾙｳ(お子さまｶﾚｰ) じゃがいも ｶﾚｰﾙｳ きび砂糖 油 酢 ﾏｽｶｯﾄｾﾞﾘｰ	豚肉 鶏肉 牛乳	たまねぎ にんじん ﾎｰﾙｺｰﾝ りんご かぼちゃ ﾄﾏﾄﾍﾟｰｽﾄ はくさい ほうれん草	クッキー（レーズン）	618	15.7	15.0	1.5
28日（土）	チャーハン 肉団子ﾊﾞｰﾍﾞｷｭｰｿｰｽ スープ(玉ねぎ･人参)	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 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ		382	10.9	10.5	1.7
30日（月）	ご飯 牛肉入りコロッケ キャベツ添え 金平にんじん 味噌汁(えのき･わかめ) 牛乳	精白米 じゃがいも ﾊﾟﾝ粉 油 きび砂糖 三温糖 ごま ごま油	牛肉 油揚げ わかめ 味噌 牛乳	たまねぎ ｷｬﾍﾞﾂ にんじん だいこん えのきたけ	ﾊﾟﾝｹｰｷ（いちごｼﾞｬﾑ）	565	14.2	15.2	1.5
					平均	578	19.1	17.3	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。