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 1号

日付	献立名	食材(材料)名			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	536	20.0	17.3	0.8
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	514	18.1	17.7	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	413	16.7	8.7	1.0
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	516	13.4	12.5	1.3
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	533	18.0	17.9	1.4
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	503	21.9	16.5	1.4
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	444	15.8	13.2	1.6
13日 (金)	きのこと野菜のうどん キャベ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	393	14.7	12.3	1.7
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	548	21.4	19.8	1.2

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 1号

日付	献立名	食材（材料）名			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）
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	546	18.7	19.7	1.2
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	466	16.6	11.2	1.4
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	348	15.9	15.3	1.3
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	480	19.3	14.2	1.3
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	413	14.2	9.0	1.2
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 牛乳	ねぎ ｷｬﾍﾞﾂ にんじん	372	12.8	11.9	1.9
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	403	17.4	8.1	1.3
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	513	13.6	11.8	1.3
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	465	11.9	13.4	1.3
				平均	467	16.6	13.9	1.3

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。