

2024年5月 夕食予定献立表

堺市立こども園

月	火	水	木	金	土
<p>数字は夕食の栄養価です。</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)</p>		<p>1</p> <p>ごはん 豚肉のバターソテー ブロッコリーの煮浸し すまし汁</p> <p>319 17.0 6.4</p> <p>○精白米 ○豚肉 玉葱 にんじん ○ブロッコリー にんじん ○切麩 しめじ ねぎ 昆布 削り節</p>	<p>2</p> <p>ごはん 鶏肉のカレーマヨ焼き スパゲティソテー すまし汁</p> <p>373 20.0 11.8</p> <p>○精白米 ○鶏肉 ◆マヨドレ ○スパゲティ 玉葱 にんじん ピーマン ○えのき草 にんじん ねぎ 昆布 削り節</p>	<p>献立表は、幼児食が基本となっています。 0～1歳児では、年齢に応じた内容に変更する場合があります。</p> 	
	<p>7</p> <p>ごはん 白身魚のムニエル 春キャベツのケチャップソテー すまし汁</p> <p>309 15.7 5.4</p> <p>○精白米 ○白身魚 ○キャベツ 玉葱 にんじん ケチャップ ○大根 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節</p>	<p>8</p> <p>ごはん 豆腐入り野菜あん じゃが芋の細切り炒め すまし汁</p> <p>308 11.5 4.0</p> <p>○精白米 ○豆腐 玉葱 にんじん みつば 片栗粉 ○じゃがいも にんじん ○切麩 えのき草 ねぎ 昆布 削り節</p>	<p>9</p> <p>ごはん 豚肉の二色巻き煮 もやし炒め みそ汁</p> <p>322 16.7 7.0</p> <p>○精白米 ○豚肉 にんじん グリーンアスパラガス ○太もやし にんじん ピーマン ○白菜 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節</p>	<p>10</p> <p>ごはん グリルチキン ほうれん草とベーコンのソテー みそ汁</p> <p>376 18.7 12.8</p> <p>○精白米 ○鶏肉 ○ほうれん草 玉葱 にんじん ◆ベーコン ○豆腐 玉葱 ねぎ 昆布 削り節</p>	<p>11</p> <p>ごはん 煮魚 きんぴらごぼう みそ汁</p> <p>371 18.2 6.4</p> <p>○精白米 ○◆本さわか 土生姜 ○◆ごぼう にんじん 三度豆 ○さつま芋 しめじ ねぎ 昆布 削り節</p>
<p>13</p> <p>ごはん 鶏肉の味噌風味焼き にんじんしりしり すまし汁</p> <p>387 19.4 10.9</p> <p>○精白米 ○鶏肉 ○にんじん ツナ缶(水煮) ○豆腐 にんじん ねぎ 昆布 削り節</p>	<p>14</p> <p>ごはん さわらの利休焼き 春雨の煮物 みそ汁</p> <p>357 17.9 6.6</p> <p>○精白米 ○◆本さわか 白ごま ○はるさめ きゅうり にんじん ○じゃがいも 玉葱 ねぎ 昆布 削り節</p>	<p>15</p> <p>ごはん 鶏団子煮 チンゲン菜の炒め物 みそ汁</p> <p>325 15.1 6.3</p> <p>○精白米 ○鶏肉ミンチ 玉葱 ◆土生姜 片栗粉 ○チンゲン菜 玉葱 にんじん ○切麩 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節</p>	<p>16</p> <p>ごはん ポークピカタ 粉ふき芋とグラッセ すまし汁</p> <p>364 17.5 8.7</p> <p>○精白米 ○豚ロース生姜焼用(40g) ◆卵 ○じゃがいも パセリ にんじん ○白菜 えのき草 ねぎ 昆布 削り節</p>	<p>17</p> <p>ごはん ホタテのつつみ焼き キャベツとエネルギーのソテー すまし汁</p> <p>284 16.3 1.7</p> <p>○精白米 ○ほたて貝柱(冷) 玉葱 にんじん ○キャベツ 玉葱 ◆エネルギー にんじん ○ゆば 大根 ねぎ 昆布 削り節</p>	<p>18</p> <p>ごはん 白身魚のあんかけ 切干大根煮 みそ汁</p> <p>319 16.8 4.7</p> <p>○精白米 ○白身魚 玉葱 にんじん 片栗粉 ○切干大根 にんじん ◆干しいたけ ○豆腐 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節</p>
<p>20</p> <p>ごはん やきとり風味炒め キャベツとうすあげの煮物 すまし汁</p> <p>351 16.7 10.5</p> <p>○精白米 ○鶏肉 白ねぎ ◆土生姜 ○キャベツ にんじん ◆うすあげ ○大根 しめじ ねぎ 昆布 削り節</p>	<p>21</p> <p>ごはん 和風煮込みハンバーグ ごぼうサラダ みそ汁</p> <p>383 23.7 8.6</p> <p>○精白米 ○豚肉赤身ミンチ 玉葱 れんこん パン粉 牛乳 片栗粉 ○◆ごぼう きゅうり にんじん ○カーネルコーン ◆マヨドレ ○もやし 玉葱 ねぎ 昆布 削り節</p>	<p>22</p> <p>ごはん チキンセサミ焼き チンゲン菜とツナの炒め物 すまし汁</p> <p>350 17.0 10.8</p> <p>○精白米 ○鶏肉 白ごま ○チンゲン菜 玉葱 にんじん ○ツナ缶(水煮) ○ゆば 白菜 ねぎ 昆布 削り節</p>	<p>23</p> <p>ごはん さばのみそ煮 ブロッコリーの土佐煮 すまし汁</p> <p>358 20.2 9.5</p> <p>○精白米 ○◆さば ◆土生姜 ○ブロッコリー にんじん ◆花かつお ○切麩 えのき草 ねぎ 昆布 削り節</p>	<p>24</p> <p>ごはん チキンカツ しろ菜とちくわの煮物 みそ汁</p> <p>379 20.1 6.2</p> <p>○精白米 ○鶏若鶏肉胸(皮なし) ◆卵 パン粉 ○しろ菜 にんじん ◆ちくわ ○にんじん 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節</p>	<p>25</p> <p>ごはん さわらのバターしょうゆ焼き ほうれん草の炒め物 みそ汁</p> <p>400 18.7 10.4</p> <p>○精白米 ○◆本さわか ○ほうれん草 もやし にんじん ○さつま芋 玉葱 ねぎ 昆布 削り節</p>
<p>27</p> <p>ごはん 鶏肉の松風焼き きゅうりとわかめの甘酢煮 すまし汁</p> <p>324 15.7 6.8</p> <p>○精白米 ○鶏肉ミンチ 玉葱 ◆卵 パン粉 青のり粉 白ごま ○きゅうり 干しわかめ ちりめんじゃこ ○大根 にんじん みつば 昆布 削り節</p>	<p>28</p> <p>ごはん 豚肉と野菜の炒め物 キャベツの煮浸し すまし汁</p> <p>311 15.9 5.9</p> <p>○精白米 ○豚肉 玉葱 にんじん ◆土生姜 ○キャベツ にんじん ○切麩 しめじ ねぎ 昆布 削り節</p>	<p>29</p> <p>ごはん 白身魚のオイル焼き さつま芋の煮物 みそ汁</p> <p>334 15.1 3.5</p> <p>○精白米 ○白身魚 玉葱 にんじん ○さつま芋 にんじん ○もやし 白菜 ねぎ 昆布 削り節</p>	<p>30</p> <p>チキンピラフ 小松菜とハムの炒め物 すまし汁</p> <p>268 11.0 5.2</p> <p>○精白米 鶏肉 玉葱 にんじん ピーマン ○小松菜 玉葱 にんじん ◆ハム ○えのき草 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節</p>	<p>31</p> <p>ごはん 豆腐の炒り煮 ひじきとれんこんの煮物 みそ汁</p> <p>324 13.6 4.8</p> <p>○精白米 ○豆腐 ツナ缶(水煮) 玉葱 にんじん みつば 片栗粉 ○◆ひじき ◆れんこん にんじん ○玉葱 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節</p>	