

2024年4月 夕食予定献立表

堺市立こども園

月			火			水			木			金			土		
1 ごはん 鶏団子煮 大根の煮物 新じゃが芋のみそ汁			2 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーの煮浸し すまし汁			3 ごはん 豆腐入り野菜あん 小松菜の炒め物 みそ汁			4 ごはん 鶏肉のケチャップソース煮 スパゲティソテー すまし汁			5 ごはん チンジャオロース チンゲン菜の炒め煮 すまし汁			6 ごはん 煮魚 ひじき煮 新玉葱のみそ汁		
365	17.1	8.0	330	20.0	4.3	294	12.1	4.1	369	16.5	10.4	316	15.9	7.0	332	18.5	6.0
○精白米 ○鶏肉ミンチ 玉葱 ◇土生姜 片栗粉 ○大根 にんじん ◆厚揚げ ○じゃがいも 玉葱 ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○◇鮭 キャベツ 玉葱 しめじ ○ブロッコリー にんじん ○鶏肉 にんじん みつば 昆布 削り節			○精白米 ○豆腐 玉葱 にんじん ねぎ 片栗粉 ○小松菜 玉葱 にんじん ○切麩 白菜 ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○鶏肉 ケチャップ 片栗粉 ○スパゲティ 玉葱 にんじん グリーンアスパラガス ◆ベーコン ○大根 しめじ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○豚肉 ◆たけのこ(水煮) ピーマン 片栗粉 ○チンゲン菜 もやし にんじん ◇カーネルコーン ○生しいたけ 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○◇本ささら ◇土生姜 ○◆ひじき にんじん ◆ちくわ ○玉葱 えのき草 ねぎ 昆布 削り節		
8 ごはん タンドリーチキン アスパラのソテー すまし汁			9 豆腐そぼろ丼 きゅうりとわかめの甘酢煮 そうめん入りすまし汁			10 ごはん グリルチキン もやし炒め みそ汁			11 ごはん さわらの磯辺揚げ 小松菜と平天の煮物 みそ汁			12 ごはん 豚肉の二色巻き煮 マッシュポテト 春キャベツのみそ汁			13 ごはん さばの利休焼き 高野豆腐の含め煮 すまし汁		
337	17.5	9.0	351	18.2	5.2	331	16.4	9.0	389	19.2	10.9	348	17.2	6.8	374	20.3	11.6
○精白米 ○鶏肉 ヨーグルト(無糖) ケチャップ ○グリーンアスパラガス 玉葱 にんじん ツナ缶(水煮) ○ゆば にんじん 青菜 昆布 削り節			○精白米 豆腐 豚肉赤身ミンチ 玉葱 にんじん 生しいたけ ねぎ ◇土生姜 片栗粉 ○きゅうり 干しわかめ ちりめんじゃこ ○そうめん 白菜 えのき草 ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○鶏肉 ○太もやし ◆にら にんじん ○大根 玉葱 ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○◇本ささら 青のり粉 ◆卵 ○小松菜 白菜 にんじん ◆平天 ○豆腐 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○豚肉 にんじん グリーンアスパラガス ◇土生姜 ○じゃがいも にんじん パセリ 牛乳 ○キャベツ 玉葱 ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○◇さば 白ごま ○高野豆腐 玉葱 にんじん みつば ○切麩 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節		
15 ごはん さわらのバターしょうゆ焼き チンゲン菜の炒め物 新じゃが芋のみそ汁			16 ごはん 和風ロールキャベツ ブロッコリーとエリンギのソテー すまし汁			17 ごはん 鶏肉の照り焼き 野菜炒め みそ汁			18 ごはん 豆腐の炒り煮 春キャベツの土佐煮 すまし汁			19 ごはん 煮豚 じゃが芋の細切り炒め すまし汁			20 ごはん 白身魚の香味焼き しろ菜と厚揚げの煮物 新玉葱のみそ汁		
382	18.6	10.2	319	19.1	3.4	339	16.8	8.9	292	11.8	4.2	364	18.1	8.7	319	18.1	6.2
○精白米 ○◇本ささら ○チンゲン菜 玉葱 にんじん ○じゃがいも もやし ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○キャベツ 豚肉赤身ミンチ 玉葱 パン粉 ○ブロッコリー ◆エリンギ にんじん ○ゆば えのき草 ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○鶏肉 ◇土生姜 ○小松菜 もやし にんじん ○切麩 大根 ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○豆腐 玉葱 にんじん みつば 片栗粉 ○キャベツ にんじん ◆花かつお ○しめじ 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○豚肉 ロース又はもも肉 ◇土生姜 ○じゃがいも にんじん ◆にら ○白菜 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○白身魚 玉葱 ○しろ菜 にんじん ◆厚揚げ ○玉葱 にんじん ねぎ 昆布 削り節		
22 チャーハン 小松菜とちくわの炒め物 みそ汁			23 ごはん さばのみそ煮 きんぴられんこん すまし汁			24 ごはん 豆腐ハンバーグ 春雨と白菜の煮物 みそ汁			25 ごはん 鶏肉のさっぱり煮 切干大根と干しいたけの煮物 すまし汁			26 ごはん ホタテのフライ ほうれん草の煮浸し すまし汁			27 ごはん 白身魚のねぎマヨ焼き 粉ふき芋とグラッセ みそ汁		
280	12.4	5.1	371	17.9	11.0	321	13.8	4.9	339	16.3	7.8	379	20.0	7.4	349	20.2	8.6
○精白米 豚肉 玉葱 にんじん ねぎ ○小松菜 玉葱 にんじん ◆ちくわ ○豆腐 大根 ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○◇さば ◇土生姜 ○◇れんこん にんじん ピーマン 白ごま ○にんじん 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○豆腐 ツナ缶(水煮) 玉葱 ◆卵 片栗粉 ○はるさめ 白菜 にんじん ○玉葱 もやし ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○鶏肉 ◇土生姜 片栗粉 ○◆切干し大根 にんじん 干しいたけ ○切麩 えのき草 ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○ほたて貝柱(冷) ◆卵 パン粉 ○ほうれん草 キャベツ にんじん ○豆腐 しめじ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○白身魚 ねぎ ◆マヨドレ ○じゃがいも 青のり粉 にんじん ○白菜 にんじん ねぎ 昆布 削り節		
 <p>☆献立表は、幼児食が基本となっています。</p> <p>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> 			30 ごはん 鶏肉としろ菜の煮物 にんじんしりしり みそ汁			<p>数字は夕食の栄養価です。 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)</p>											
			344	16.5	8.0												
			○精白米 ○鶏肉 しろ菜 玉葱 ○にんじん ツナ缶(水煮) ○大根 えのき草 ねぎ 昆布 削り節														

