

2025年10月 夕食予定献立表

堺市立こども園

月				火			水			木			金			土		
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)							1 ごはん 豚肉の天ぷら チンゲン菜の炒め煮 みそ汁			2 ごはん グリルチキン 茹で野菜とグラッセ すまし汁			3 ごはん 豚肉とごぼうの炒め煮 三色野菜炒め すまし汁			4 ごはん やきとり風炒め にんじんしりしり みそ汁		
							369 18.2 7.6			302 19.0 5.1			299 16.1 3.5			344 19.0 5.8		
							○精白米 ○豚ヒレ肉 小麦粉 ◆卵 ○チンゲン菜 玉葱 にんじん ○切麩 玉葱 ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○鶏肉 ○ブロッコリー にんじん ○豆腐 しめじ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○豚肉 ◇ごぼう にんじん ◇土生姜 ○玉葱 にんじん ◆にら ○白菜 えのき茸 ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○鶏肉 白ねぎ ◇土生姜 ○にんじん ツナ缶(水煮) ○じゃがいも にんじん ねぎ 昆布 削り節		
6 ごはん 鶏肉のホイル焼き しろ菜とうすあげの煮物 すまし汁				7 ごはん 豚肉とエリンギのソテー キャベツのじゃこ煮 みそ汁			8 ごはん 豆腐入り野菜あん 白菜の土佐煮 みそ汁			9 ごはん ミラノ風チキン ブロッコリーの炒め物 すまし汁			10 チャーハン 春雨の煮物 みそ汁			11 ごはん さわらのみそ煮 じゃが芋の煮物 すまし汁		
284 16.1 4.4				307 19.7 3.9			283 12.0 3.1			348 19.6 8.0			273 12.2 2.7			348 18.4 5.7		
○精白米 ○鶏肉 玉葱 しめじ ○しろ菜 にんじん ◆うすあげ ○白菜 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節				○精白米 ○鶏肉 ◆エリンギ ○キャベツ にんじん ちりめんじゃこ ○もやし にんじん ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○豆腐 玉葱 にんじん ねぎ 片栗粉 ○白菜 にんじん ◆花かつお ○玉葱 えのき茸 ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○鶏肉 パン粉 粉チーズ パセリ ○ブロッコリー 玉葱 にんじん ○ゆば にんじん みつば 昆布 削り節			○精白米 豚肉 玉葱 にんじん ねぎ ○はるさめ きゅうり にんじん ○切麩 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○◇本さわら ◇土生姜 ○じゃがいも 玉葱 にんじん ○大根 しめじ ねぎ 昆布 削り節		
				14 ごはん タンドリーチキン ひじきサラダ すまし汁			15 ごはん 煮豚 もやし炒め みそ汁			16 ごはん 鶏肉と野菜の炒め物 白菜の煮物 すまし汁			17 ごはん 鮭のねぎマヨ焼き 切干大根煮 すまし汁			18 ごはん 和風ロール白菜 里芋の旨煮 みそ汁		
				339 24.4 8.6			354 18.7 9.3			292 15.2 3.7			392 29.0 11.8			330 17.7 2.6		
○精白米 ○鶏肉 ヨーグルト(無糖) ケチャップ ○◆ひじき きゅうり にんじん ○◇カーネルコーン ツナ缶(水煮) ◆マヨドレ ○ゆば えのき茸 ねぎ 昆布 削り節				○精白米 ○豚肉 ロース又はもも肉 ◇土生姜 ○太もやし 玉葱 にんじん ○にんじん 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○鶏肉 玉葱 ビーマン ○白菜 玉葱 にんじん ○切麩 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○◆鮭 ねぎ ◆マヨドレ ○◆切干し大根 にんじん ◆うすあげ ○豆腐 しめじ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○白菜 豚肉赤身ミンチ 玉葱 パン粉 ○里芋 にんじん ○玉葱 にんじん ねぎ 昆布 削り節					
20 ごはん 鶏団子煮 きんぴらごぼう すまし汁				21 ごはん 豚肉と野菜のバター風味 ほうれん草の煮物 みそ汁			22 ごはん 豆腐ハンバーグ 白菜の煮浸し みそ汁			23 ごはん さばの竜田揚げ ブロッコリーのソテー すまし汁			24 ごはん 豚肉とれんこんの炒め煮 小松菜の煮物 すまし汁			25 ごはん 鶏肉の旨煮 キャベツの炒め物 みそ汁		
357 16.1 8.9				299 17.4 3.6			309 14.1 4.9			411 20.2 14.2			301 16.6 3.1			317 17.5 3.9		
○精白米 ○鶏肉ミンチ 玉葱 ◇土生姜 片栗粉 ○◇ごぼう にんじん ビーマン ○豆腐 にんじん ねぎ 昆布 削り節				○精白米 ○豚肉 玉葱 にんじん ○ほうれん草 もやし にんじん ○玉葱 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 ○白菜 にんじん ○切麩 にんじん ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○◇さば ◇土生姜 片栗粉 ○ブロッコリー にんじん ○鶏肉 えのき茸 ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○豚肉 ◇れんこん にんじん ◇土生姜 ○小松菜 玉葱 にんじん ○大根 しめじ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○鶏肉 ◇土生姜 片栗粉 ○キャベツ 玉葱 にんじん ○じゃがいも 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節		
27 ごはん ポークピカタ さつまいもの煮物 みそ汁				28 ごはん 炒り鶏 小松菜とちくわの煮物 みそ汁			29 ごはん ポークソテー 白菜とツナの煮物 すまし汁			30 ごはん 鶏肉のケチャップソース煮 スパゲティサラダ すまし汁			31 ごはん 白身魚のバターしょうゆ焼き チンゲン菜とコーンの炒め物 すまし汁			★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★ ☆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。 ★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★		
411 20.1 9.8				305 14.9 3.5			294 17.4 3.3			359 23.3 8.0			332 16.1 8.1					
○精白米 ○豚ロース生姜焼用(40g) 小麦粉 ◆卵 ○さつまいも にんじん ○豆腐 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節				○精白米 ○鶏肉 にんじん ◇ごぼう ○小松菜 にんじん ◆ちくわ ○玉葱 えのき茸 ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○豚肉 玉葱 ◇土生姜 ○白菜 にんじん ツナ缶(水煮) ○にんじん 干しわかめ 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 ビーマン にんじん ◆マヨドレ ○切麩 しめじ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○白身魚 小麦粉 ○チンゲン菜 にんじん ◇カーネルコーン ○ゆば 大根 ねぎ 昆布 削り節					