

2025年11月 夕食予定献立表

堺市立こども園

月				火				水				木				金				土			
<div></div> <div>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)</div>																1 ごはん 鶏肉としろ菜の煮物 春雨の煮物 みそ汁							
				299				15.3				2.9											
○精白米 ○鶏肉 しろ菜 玉葱 ○はるさめ きゅうり にんじん ○白菜 にんじん ねぎ 昆布 削り節																							
<div></div>				4 トントン井 ブロッコリーの煮物 すまし汁				5 ごはん 豆腐チャンプルー テンゲン菜とツナのソテー みそ汁				6 ごはん 鶏団子煮 ごぼうサラダ みそ汁				7 ごはん 鮭のみぞれ煮 三色野菜の煮浸し みそ汁				8 ごはん 鶏肉のホイル焼き ほうれん草とちくわの炒め物 すまし汁			
				310 18.4 2.3				313 13.9 4.4				363 20.7 10.3				320 19.3 3.2				297 18.1 4.0			
○精白米 豚肉 玉葱 にんじん 生しいたけ ねぎ ○ブロッコリー にんじん ○切麴 大根 ねぎ 昆布 削り節				○精白米 ○豆腐 豚肉 玉葱 にんじん ◆花かつお ○テンゲン菜 玉葱 にんじん ツナ缶（水煮） ○じゃがいも しめじ ねぎ 昆布 削り節				○精白米 ○鶏肉 ミンチ 玉葱 ◇土生姜 片栗粉 ○◇ごぼう きゅうり にんじん ◆マヨドレ ○えのき茸 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節				○精白米 ○◆鮭 小麦粉 大根 ○白菜 小松菜 にんじん ○玉葱 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節				○精白米 ○鶏肉 玉葱 しめじ ○ほうれん草 玉葱 にんじん ◆ちくわ ○ゆば にんじん ねぎ 昆布 削り節							
10 ごはん グリルチキン 野菜炒め すまし汁				11 ごはん チンジャオロース キャベツの土佐煮 みそ汁				12 ごはん 鶏肉とテンゲン菜の炒め物 さつま芋の旨煮 すまし汁				13 ごはん 豚肉と白菜の煮物 にんじんしりしり すまし汁				14 ごはん 白身魚の野菜あんかけ ひじきとれんこんの煮物 みそ汁				15 ごはん タンドリーチキン ブロッコリーとエリンギのソテー みそ汁			
299 18.9 5.2				309 17.7 4.0				336 14.8 3.6				300 17.6 3.4				311 16.7 4.0				323 20.4 5.8			
○精白米 ○鶏肉 ○ほうれん草 玉葱 しめじ ○豆腐 干しわかめ 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 ○キャベツ もやし にんじん ◆花かつお ○玉葱 にんじん ねぎ 昆布 削り節				○精白米 ○鶏肉 玉葱 テンゲン菜 ◇土生姜 ○さつま芋 玉葱 にんじん ○切麴 しめじ ねぎ 昆布 削り節				○精白米 ○豚肉 白菜 ○にんじん ツナ缶（水煮） 片栗粉 ○えのき茸 にんじん ねぎ 昆布 削り節				○精白米 ○白身魚 玉葱 にんじん みつば 片栗粉 ○◆ひじき ◇れんこん にんじん ○大根 もやし ねぎ 昆布 削り節				○精白米 ○鶏肉 ヨーグルト（無糖） ケチャップ ○ブロッコリー ◆エリンギ にんじん ○豆腐 玉葱 ねぎ 昆布 削り節			
17 ごはん 煮魚 きゅうりとわかめの甘酢煮 のっぺい汁				18 きのごはん 豚肉の西京焼き きんぴらごぼう すまし汁				19 ごはん 豆腐の炒り煮 小松菜のソテー みそ汁				20 ごはん 豚肉の天ぷら しろ菜のじゃこ煮 すまし汁				21 ごはん やきとり風炒め 粉ふき芋 みそ汁				22 ごはん 豚肉の二色巻き煮 白菜の煮物 みそ汁			
331 18.8 6.0				340 17.0 7.8				310 12.1 5.1				348 18.1 6.9				331 17.8 4.5				298 16.9 3.4			
○精白米 ○◇本さわら ◇土生姜 ○きゅうり にんじん 干しわかめ ○鶏肉 里芋 にんじん ねぎ 昆布 削り節 片栗粉				○精白米 ◆干しいたけ しめじ にんじん ○豚ロース生姜焼用(40g) ○◇ごぼう にんじん ピーマン 白ごま ○ゆば 白菜 ねぎ 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 ○切麴 にんじん ねぎ 昆布 削り節				○精白米 ○豚ヒレ肉 小麦粉 ◆卵 ○しろ菜 にんじん ちりめんじゃこ ○大根 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節				○精白米 ○鶏肉 白ねぎ ◇土生姜 ○じゃがいも にんじん 青のり粉 ○玉葱 えのき茸 ねぎ 昆布 削り節				○精白米 ○豚肉 にんじん 三度豆 ◇土生姜 ○白菜 にんじん ○もやし 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節			
<div></div> <div>☆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。</div>				25 ごはん 煮豚 もやし炒め すまし汁				26 ごはん 鶏肉の照り焼き じゃが芋の細切り炒め みそ汁				27 ごはん ねぎ入り和風煮込みハンバーグ 大根の煮物 すまし汁				28 ごはん 鶏肉のカレーソテー テンゲン菜の炒め煮 みそ汁				29 ごはん さばのバターしょうゆ焼き 小松菜と厚揚げの煮物 みそ汁			
				340 18.8 8.8				328 17.5 4.4				316 16.9 3.3				306 15.9 4.5				412 20.2 15.4			
○精白米 ○豚肉ロース又はもも肉 ◇土生姜 ○太もやし ◆にら にんじん ○ゆば えのき茸 ねぎ 昆布 削り節				○精白米 ○鶏肉 ◇土生姜 ○じゃがいも にんじん 三度豆 ○白菜 玉葱 ねぎ 昆布 削り節				○精白米 ○豚肉赤身ミンチ 玉葱 れんこん ねぎ パン粉 牛乳 片栗粉 ○大根 にんじん ○しめじ 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節				○精白米 ○鶏肉 玉葱 ○テンゲン菜 玉葱 にんじん ○切麴 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節				○精白米 ○◇さば 小麦粉 ○小松菜 にんじん ◆厚揚げ ○大根 にんじん ねぎ 昆布 削り節							