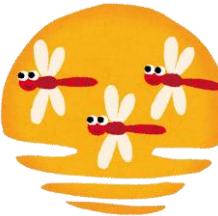
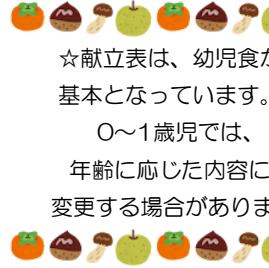


2025年11月 夕食予定献立表

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
	数字は夕食の栄養価です。 エルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)				
	4 トントン丼 プロッコリーの煮物 すまし汁	5 ごはん 豆腐チャンプルー チ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 ○精白米 豚肉 玉葱 にんじん 生しいたけ ねぎ ○プロッコリー にんじん ○切麩 大根 ねぎ 昆布 削り節	313 13.9 4.4 ○精白米 ○豆腐 豚肉 玉葱 にんじん ◆花かつお ○チンゲン菜 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	363 20.7 10.3 ○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	320 19.3 3.2 ○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	297 18.1 4.0 ○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	299 18.9 5.2 ○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	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 鶏肉とチンゲン菜の炒め物 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
	309 17.7 4.0 ○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	336 14.8 3.6 ○精白米 ○鶏肉 玉葱 チンゲン菜 ◇土生姜 ○さつま芋 玉葱 にんじん ○切麩 しめじ ねぎ 昆布 削り節	300 17.6 3.4 ○精白米 ○豚肉 白菜 ○にんじん ツナ缶 (水煮) ○えのき茸 にんじん ねぎ 昆布 削り節	311 16.7 4.0 ○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	323 20.4 5.8 ○精白米 ○鶏肉 ヨーグルト(無糖) ケチャップ ○プロッコリー ◆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 のっつい汁	331 18.8 6.0 ○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	18 きのこごはん 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 しろ菜のじやこ煮 すまし汁	21 ごはん やきとり風炒め 粉ふき芋 みそ汁
	340 17.0 7.8 ○精白米 ◆干ししいたけ 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	310 12.1 5.1 ○精白米 ○豆腐 玉葱 にんじん ねぎ 片栗粉 ○小松菜 玉葱 ○切麩 にんじん ねぎ 昆布 削り節	348 18.1 6.9 ○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	331 17.8 4.5 ○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	298 16.9 3.4 ○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
 ☆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。	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 チンゲン菜の炒め煮 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 ○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	328 17.5 4.4 ○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	316 16.9 3.3 ○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 ○じめじ 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節	306 15.9 4.5 ○精白米 ○鶏肉 玉葱 ○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	412 20.2 15.4 ○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