

2025年5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。 1杯*-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)			1 小松菜チャーハン ブロッコリーの煮浸し みそ汁		2 ごはん 鶏肉としろ菜の煮物 切干大根の煮物 すまし汁			
			255	11.5	2.6	290	15.4	2.6
			○精白米 豚肉 玉葱 にんじん 小松菜 ○ブロッコリー にんじん ○切麩 白菜 ねぎ 昆布 削り節	○精白米 ○鶏肉 しろ菜 玉葱 ○◆切干し大根 にんじん ◆干しいたけ ○にんじん 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。 ○～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。			
		7 ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草の煮物 みそ汁		8 ごはん 和風ロールキャベツ マッシュポテト すまし汁				
		293	17.4	3.5	333	18.1	3.1	
			○精白米 ○鶏肉 ◇土生姜 片栗粉 ○ほうれん草 白菜 にんじん ○大根 生しいたけ 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 ○じゃがいも にんじん 牛乳 ○えのき草 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節	9 ごはん 鮭フライ アスパラのソテー すまし汁			
			○精白米 ○◇鮭 小麦粉 ◆卵 パン粉 ○グリーンアスパラガス 玉葱 にんじん ◆ハム ○豆腐 しめじ ねぎ 昆布 削り節	10 ごはん 筑前煮 しろ菜のじゃこ煮 みそ汁				
			○精白米 ○鶏肉 ◇こんにやく にんじん ○れんこん 三度豆 ○しろ菜 にんじん ちりめんじゃこ ○白菜 玉葱 ねぎ 昆布 削り節					
12 ごはん 豚肉の西京焼き 大根の煮物 すまし汁		13 ごはん 鶏団子煮 きんぴらごぼう すまし汁		14 ごはん 豚肉と新玉葱の煮物 チンゲン菜とコーンの炒め物 新じゃが芋のみそ汁				
339	17.4	7.4	328	14.7	6.7			
○精白米 ○豚ロース生姜焼用(40g) ○大根 にんじん 絹さや ◆うすあげ ○白菜 生しいたけ 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 にんじん ○ゆば しめじ ねぎ 昆布 削り節		○精白米 ○豚肉 玉葱 ○チンゲン菜 玉葱 にんじん ◇カーネルコーン ○じゃがいも にんじん ねぎ 昆布 削り節				
15 ごはん さわらのねぎマヨ焼き もやし炒め すまし汁		16 ごはん 鶏肉のホイル焼き 小松菜と平天の煮物 春キャベツのみそ汁		17 ごはん 豆腐入り野菜あん ほうれん草のソテー みそ汁				
		360		25.1		12.1		
○精白米 ○◇さわら ねぎ ◆マヨドレ ○太もやし ◆にら にんじん ○大根 えのき草 ねぎ 昆布 削り節		○精白米 ○鶏肉 玉葱 しめじ ○小松菜 にんじん ◆平天 ○キャベツ 玉葱 ねぎ 昆布 削り節		○精白米 ○豆腐 玉葱 にんじん みつば 片栗粉 ○ほうれん草 玉葱 ○切麩 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節				
19 鶏そぼろ丼 厚揚げの煮物 みそ汁		20 ごはん さわらのバターしょうゆ焼き 小松菜と春雨の煮物 すまし汁		21 ごはん 鶏肉の照り焼き 野菜炒め みそ汁				
399	20.0	10.2	368	18.8	9.7	302	17.3	3.9
○精白米 鶏肉ミンチ 玉葱 にんじん 三度豆 ◇土生姜 ○◆厚揚げ にんじん ○じゃがいも しめじ ねぎ 昆布 削り節		○精白米 ○◇本さわら 小麦粉 ○小松菜 にんじん はるさめ ○鶏肉 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節		○精白米 ○鶏肉 ◇土生姜 ○キャベツ 玉葱 しめじ にんじん ○玉葱 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節				
22 ごはん チンジャオロース さつま芋の旨煮 すまし汁		23 ごはん 豆腐ハンバーグ 茹で野菜とグラッセ みそ汁		24 ごはん ミラノ風チキン チンゲン菜のソテー すまし汁				
		340		16.5		3.6		
○精白米 ○豚肉 ◆たけのこ(水煮) ピーマン 片栗粉 ○さつま芋 玉葱 にんじん ○白菜 えのき草 ねぎ 昆布 削り節		○精白米 ○豆腐 ツナ缶(水煮) 玉葱 ◆卵 片栗粉 ○ブロッコリー にんじん ○切麩 玉葱 ねぎ 昆布 削り節		○精白米 ○鶏肉 パン粉 粉チーズ ○チンゲン菜 玉葱 にんじん ○大根 にんじん ねぎ 昆布 削り節				
26 ごはん 豚肉の二色巻き煮 キャベツの土佐煮 みそ汁		27 ごはん グリルチキン スパゲティソテー すまし汁		28 ごはん 豚肉と白菜の煮物 きゅうりとわかめの甘酢煮 みそ汁				
307	17.9	3.3	305	17.3	3.9	303	16.8	2.3
○精白米 ○豚肉 にんじん グリーンアスパラガス ○キャベツ にんじん ◆花かつお ○玉葱 えのき草 ねぎ 昆布 削り節		○精白米 ○鶏肉 ○スパゲティ 玉葱 にんじん ピーマン ○きゅうり 干しわかめ ○じゃがいも 玉葱 ねぎ 昆布 削り節		○精白米 ○豚肉 白菜 にんじん ○きゅうり 干しわかめ ○じゃがいも 玉葱 ねぎ 昆布 削り節				
29 ごはん 鶏肉の中華炒め にんじんしりしり すまし汁		30 ごはん さばのみそ煮 ひじきとれんこんの煮物 すまし汁		31 ごはん 煮豚 じゃが芋の細切り炒め みそ汁				
		307		15.7		5.1		
○精白米 ○鶏肉 玉葱 チンゲン菜 ◇土生姜 ○にんじん ツナ缶(水煮) ○ゆば 大根 ねぎ 昆布 削り節		○精白米 ○◇さば ◇土生姜 ○◆ひじき ◇れんこん にんじん ○豆腐 白菜 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 ○もやし しめじ ねぎ 昆布 削り節				