

2025年6月 夕食予定献立表

堺市立こども園

月			火			水			木			金			土		
2 ごはん 豚じゃが ほうれん草とツナの煮物 すまし汁			3 ごはん 白身魚の野菜あんかけ チンゲン菜とコーンの炒め物 みそ汁			4 ごはん 鶏肉の味噌風味焼き 白菜の甘酢煮 すまし汁			5 ごはん 豚肉と野菜のバター風味 南瓜の煮物 すまし汁			6 ごはん 鶏肉としろ菜の煮物 もやし炒め みそ汁			7 ごはん 豚肉の二色巻き煮 キャベツと平天の煮物 みそ汁		
326	18.4	4.4	308	16.6	4.5	309	17.5	3.7	309	16.4	3.0	299	16.9	3.9	324	17.7	3.4
○精白米 ○豚肉 じゃがいも 玉葱 にんじん ◇糸こんにゃく ○ほうれん草 にんじん ツナ缶(水煮) ○豆腐 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○白身魚 玉葱 にんじん 片栗粉 ○チンゲン菜 玉葱 にんじん ◇カーネルコーン ○もやし 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○鶏肉 ○白菜 にんじん ○ゆば しめじ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○豚肉 玉葱 ◆エリンギ ○南瓜 にんじん ○大根 にんじん ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○鶏肉 しろ菜 玉葱 ○太もやし にんじん ビーマン ○切麩 えのき茸 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 ○キャベツ にんじん ◆平天 ○じゃがいも 玉葱 ねぎ 昆布 削り節		
9 ごはん 鶏肉と南瓜の煮物 小松菜の炒め物 すまし汁			10 ごはん 和風煮込みハンバーグ 茹で野菜とグラッセ すまし汁			11 ごはん 鶏肉と玉葱の炒め物 じゃが芋の煮物 みそ汁			12 ごはん さわらのバターしょうゆ焼き なすの煮浸し みそ汁			13 チャーハン 野菜炒め みそ汁			14 ごはん 豆腐の炒り煮 ほうれん草とちくわの煮物 すまし汁		
294	14.3	3.1	322	17.8	4.1	322	16.2	4.0	386	20.0	11.5	253	10.0	2.9	304	13.9	4.5
○精白米 ○鶏肉 南瓜 玉葱 ○小松菜 玉葱 にんじん ○白菜 にんじん ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○豚肉赤身ミンチ 玉葱 れんこん パン粉 牛乳 片栗粉 ○ブロッコリー にんじん ○ゆば 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○鶏肉 玉葱 ○じゃがいも にんじん ○切麩 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○◇本さわら 小麦粉 ○なす にんじん ○豆腐 えのき茸 ねぎ 昆布 削り節			○精白米 豚肉 玉葱 にんじん ねぎ ○キャベツ ビーマン にんじん ○もやし 玉葱 ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○豆腐 ツナ缶(水煮) 玉葱 にんじん ねぎ 片栗粉 ○ほうれん草 にんじん ◆ちくわ ○大根 しめじ ねぎ 昆布 削り節		
16 ごはん 鶏肉のホイル焼き きんぴらごぼう 南瓜のみそ汁			17 ごはん 煮豚 チンゲン菜とエリンギの炒め煮 すまし汁			18 ごはん 焼魚 切干大根の煮物 みそ汁			19 ごはん チキンピカタ キャベツのケチャップソ すまし汁			20 ごはん 豚肉の西京焼き じゃが芋の細切り炒め すまし汁			21 ごはん 筑前煮 しろ菜の煮物 なすのみそ汁		
330	17.7	4.0	353	19.5	9.6	351	17.9	9.3	325	18.8	4.6	350	16.7	6.8	301	14.0	3.5
○精白米 ○鶏肉 玉葱 にんじん ○◇ごぼう にんじん ビーマン ○南瓜 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 ○チンゲン菜 ◆エリンギ にんじん ○豆腐 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○◇さば ○◆切干し大根 にんじん ◆干しいたけ ○玉葱 にんじん ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○鶏若鶏肉胸(皮なし) 小麦粉 ◆卵 ○キャベツ 玉葱 にんじん ケチャップ ○切麩 白菜 ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○豚ロース生姜焼用(40g) ○じゃがいも にんじん ◆にら ○大根 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○鶏肉 ◇糸こんにゃく にんじん ◇れんこん 三度豆 ○しろ菜 玉葱 にんじん ○なす しめじ ねぎ 昆布 削り節		
23 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			24 ごはん 豚肉とビーマンの炒め物 粉ふき芋 なすのみそ汁			25 ごはん さわらの利休焼き キャベツの煮物 みそ汁			26 ごはん やきとり風味炒め 小松菜の煮浸し すまし汁			27 ごはん 豚肉となすの炒め煮 にんじんしりしり すまし汁			28 ごはん 鶏肉の中華炒め 春雨の煮物 みそ汁		
310	16.9	3.8	318	16.8	3.4	334	18.1	6.6	297	17.1	4.3	327	18.7	5.8	340	14.2	3.8
○精白米 ○鶏肉 ケチャップ 片栗粉 ○スパゲティ 玉葱 にんじん ○白菜 えのき茸 ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○豚肉 玉葱 ビーマン ◇土生姜 ○じゃがいも にんじん 青のり粉 ○なす 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○◇本さわら 白ごま ○キャベツ 玉葱 にんじん ○玉葱 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○鶏肉 白ねぎ ◇土生姜 ○小松菜 にんじん ○切麩 大根 ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○豚肉 なす 玉葱 ◇土生姜 ○にんじん ツナ缶(水煮) ○豆腐 しめじ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○鶏肉 玉葱 チンゲン菜 ◇土生姜 ○はるさめ きゅうり にんじん ○さつまいも にんじん ねぎ 昆布 削り節		
30 ごはん 鶏団子煮 ブロッコリーとコーンの炒め物 すまし汁			<div style="border: 2px dashed gray; padding: 10px; text-align: center;"> <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> <p>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。</p> </div>														
342	17.6	7.7															
○精白米 ○鶏肉ミンチ 玉葱 ◇土生姜 片栗粉 ○ブロッコリー 玉葱 にんじん ◇カーネルコーン ○豆腐 白菜 ねぎ 昆布 削り節																	

