

2025年7月 夕食予定献立表

堺市立こども園

月	火			水			木			金			土					
★●★●★●★●★● ☆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。 ★●★●★●★●★●	1 ごはん 豚肉と玉葱の炒め煮 もやし炒め すまし汁			2 ごはん 鶏肉と小松菜の煮物 大根の煮物 みそ汁			3 ごはん 豆腐の炒り煮 にんじんしりしり すまし汁			4 ごはん 煮豚 チンゲン菜としめじの炒め物 南瓜のみそ汁			5 ごはん さわらのホイル焼き キャベツの土佐煮 みそ汁					
	298	17.0	4.2	292	15.7	2.9	318	13.0	5.6	366	19.0	8.6	341	19.0	5.8			
	○精白米 ○豚肉 玉葱 にんじん ○太もやし にんじん ピーマン ○ゆば しめじ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○鶏肉 小松菜 玉葱 ○大根 にんじん ○玉葱 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○豆腐 玉葱 にんじん みつば 片栗粉 ○にんじん ツナ缶（水煮） ○切麩 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 しめじ にんじん ○南瓜 もやし ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○◇本さわら 玉葱 にんじん ○キャベツ にんじん ◆花かつお ○じゃがいも 玉葱 ねぎ 昆布 削り節					
7 ごはん 豚肉と大根の煮物 チンゲン菜の炒め煮 みそ汁	8 ごはん 豆腐ハンバーグ キャベツのソテー すまし汁			9 ごはん 豚肉のからあげ ほうれん草の煮物 みそ汁			10 ごはん 鶏肉と玉葱の炒め物 しろ菜のじゃこ煮 なすのみそ汁			11 ごはん 白身魚の野菜あんかけ 白菜の甘酢煮 冬瓜のすまし汁			12 ごはん グリルチキン マカロニソテー すまし汁					
	290	15.1	2.6	298	13.0	4.9	377	21.2	7.3	299	16.3	4.1	289	15.7	3.8			
	○精白米 ○豚肉 大根 にんじん ○チンゲン菜 玉葱 にんじん ○切麩 しめじ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○豆腐 ツナ缶（水煮） 玉葱 ねぎ ◆卵 ○片栗粉 ○キャベツ 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 ○豚肉 ◇土生姜 片栗粉 ○ほうれん草 えのき茸 にんじん ○豆腐 ◆干ししいたけ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○鶏肉 玉葱 ○しろ菜 にんじん ちりめんじゃこ ○なす 大根 ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○白身魚 玉葱 にんじん 片栗粉 ○白菜 きゅうり にんじん ○ゆば 冬瓜 ねぎ 昆布 削り節					
14 ごはん 豚肉の二色巻き煮 キャベツのおかか炒め すまし汁	15 ごはん 鮭の西京焼き ひじきとれんこんの煮物 すまし汁			16 ごはん 豚肉と小松菜の炒め物 なすの煮物 みそ汁			17 ごはん 鶏肉の中華炒め しろ菜とちくわの煮物 みそ汁			18 ごはん 和風ロール白菜 南瓜の煮物 すまし汁			19 ごはん やきとり風炒め ブロッコリーの煮物 みそ汁					
	318	18.9	5.5	322	19.4	3.3	310	16.9	4.4	294	15.3	3.8	324	17.5	2.4			
	○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 ○豆腐 白菜 ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○◇鮭 ○◆ひじき ◇れんこん にんじん ○大根 えのき茸 ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○豚肉 小松菜 にんじん ○なす 玉葱 にんじん ◇土生姜 ○切麩 玉葱 ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○鶏肉 玉葱 チンゲン菜 ◇土生姜 ○しろ菜 にんじん ◆ちくわ ○しめじ にんじん ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○白菜 豚肉赤身ミンチ 玉葱 パン粉 ○南瓜 玉葱 ○生しいたけ 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節					
	22 ごはん さわらのバターしょうゆ焼き さつま芋の煮物 すまし汁			23 ごはん ポークピカタ 小松菜の炒め物 みそ汁			24 ごはん 鶏肉のケチャップソース煮 キャベツとハムのソテー 冬瓜のすまし汁			25 チャーハン ナムル風煮 なすのみそ汁			26 ごはん 鶏肉のしょうゆ炒め 切干大根煮 みそ汁					
	397	17.5	9.3	377	20.1	10.4	300	17.5	3.9	260	10.4	3.8	341	15.2	3.8			
	○精白米 ○◇本さわら 小麦粉 ○さつま芋 にんじん ○大根 にんじん ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○豚ロース生姜焼用(40g) 小麦粉 ◆卵 ○小松菜 玉葱 にんじん ○豆腐 玉葱 ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○鶏肉 ケチャップ 片栗粉 ○キャベツ にんじん ◆ハム ○冬瓜 えのき茸 ねぎ 昆布 削り節			○精白米 豚肉 玉葱 にんじん ねぎ ○チンゲン菜 もやし にんじん 白ごま ○なす 玉葱 ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○鶏肉 玉葱 ピーマン にんじん ◇土生姜 ○◆切干し大根 にんじん 三度豆 ○さつま芋 しめじ ねぎ 昆布 削り節					
28 ごはん 筑前煮 ほうれん草と平天の煮物 すまし汁	29 ごはん 肉団子煮 ブロッコリーのソテー すまし汁			30 ごはん 焼魚 高野豆腐の煮物 みそ汁			31 ごはん 鶏肉と野菜のバター風味 きんぴらごぼう 南瓜のみそ汁			★●★●★●★●★● 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) ★●★●★●★●★● 								
	293	14.1	3.3	292	17.3	3.0	340	20.1	7.6							323	15.9	4.4
	○精白米 ○鶏肉 にんじん ◇れんこん 三度豆 ○ほうれん草 にんじん ◆平天 ○大根 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○豚肉赤身ミンチ 玉葱 ◇土生姜 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 ○◇本さわら ○高野豆腐 玉葱 にんじん ○もやし にんじん ねぎ 昆布 削り節									○精白米 ○鶏肉 玉葱 しめじ ○◇ごぼう にんじん ピーマン ○南瓜 白菜 ねぎ 昆布 削り節		