

2025年8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。 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)												1 ごはん 豚肉とにらの炒め物 しろ菜の煮物 すまし汁			2 ごはん 鶏肉のさっぱり煮 キャベツの土佐煮 みそ汁		
												307	18.2	4.6	315	18.2	3.4
												○精白米 ○豚肉 玉葱 ◆にら ◇土生姜 ○しろ菜 玉葱 にんじん ○豆腐 しめじ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○鶏肉 ◇土生姜 片栗粉 ○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		
4 ごはん 煮豚 もやし炒め すまし汁			5 ごはん 鶏肉の香味焼き ほうれん草の煮物 みそ汁			6 ごはん 豚肉のからあげ とうもろこしの炒め物 みそ汁			7 ごはん 鶏ささ身のピカタ スパゲティソテー すまし汁			8 ごはん さわらのマヨネーズ焼き 小松菜とちくわの炒め物 みそ汁			9 ごはん 鶏肉の中華炒め 春雨の煮物 すまし汁		
334	18.2	8.5	311	19.3	5.0	372	19.1	6.5	334	19.6	4.3	373	25.8	12.2	293	13.5	3.4
○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 ○白菜 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○鶏肉 玉葱 ○ほうれん草 にんじん ○豆腐 にんじん ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○豚肉 ◇土生姜 片栗粉 ○◆とうもろこし 玉葱 にんじん 三度豆 ○しめじ 玉葱 ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○鶏ささ身 小麦粉 ◆卵 ○スパゲティ 玉葱 にんじん ピーマン ○切麩 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○◇本さわら 玉葱 パセリ ◆マヨドレ ○小松菜 にんじん ◆ちくわ ○大根 もやし 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 ○えのき茸 にんじん 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。 			12 ごはん 白身魚の野菜あんかけ 冬瓜の煮物 すまし汁			13 ごはん 豚肉と大根の煮物 チンゲン菜とコーンの炒め物 みそ汁			14 ごはん 豆腐ハンバーグ 茹で野菜とグラッセ すまし汁			15 チャーハン なすの煮浸し すまし汁			16 ごはん 鶏肉のホイル焼き たきあわせ みそ汁		
			305	17.4	5.0	295	15.6	2.8	305	14.3	5.2	241	9.6	2.1	343	20.8	5.3
			○精白米 ○白身魚 玉葱 にんじん 片栗粉 ○冬瓜 にんじん ○豆腐 白菜 ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○豚肉 大根 ○チンゲン菜 玉葱 にんじん ○◇カーネルコーン ○玉葱 にんじん 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 ○ゆば えのき茸 ねぎ 昆布 削り節			○精白米 豚肉 玉葱 にんじん ねぎ ○なす にんじん ○切麩 大根 ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○鶏肉 玉葱 しめじ ○南瓜 高野豆腐 ◆オクラ ○もやし 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節		
18 ごはん 筑前煮 しろ菜のじゃこ煮 すまし汁			19 ごはん 豚肉の西京焼き 大根の煮物 すまし汁			20 ごはん やきとり風炒め 春雨と白菜の煮物 みそ汁			21 ごはん 豚肉のカレーソテー ブロッコリーときのこのソテー すまし汁			22 ごはん 焼魚 高野豆腐の煮物 なすのみそ汁			23 ごはん 豚肉と小松菜の炒め物 きんぴらごぼう みそ汁		
296	14.7	3.6	321	16.2	5.7	319	17.0	4.4	312	18.7	5.1	364	19.9	11.0	317	17.1	4.4
○精白米 ○鶏肉 ◇ごぼう 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 ○ゆば 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○豚ロース生姜焼用(40g) ○大根 にんじん ○えのき茸 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○鶏肉 白ねぎ ◇土生姜 ○白菜 にんじん はるさめ ○しめじ にんじん ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○豚肉 玉葱 にんじん ○ブロッコリー ◆エリンギ にんじん ○豆腐 大根 ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○◇さば ○高野豆腐 玉葱 にんじん ○なす にんじん ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○豚肉 小松菜 ◇土生姜 ○◇ごぼう にんじん ○切麩 白菜 ねぎ 昆布 削り節		
25 ごはん 鶏団子煮 厚揚げの煮物 みそ汁			26 ごはん 豚肉の生姜焼き ナムル風煮 すまし汁			27 ごはん 豆腐入り野菜あん にんじんしりしり みそ汁			28 ごはん さわらの照り焼き 小松菜の煮物 すまし汁			29 ごはん 豚肉のごぼう巻き煮 大豆の磯煮 みそ汁			30 ごはん グリルチキン ほうれん草のソテー 冬瓜のすまし汁		
410	19.3	10.3	318	16.1	7.0	304	12.7	4.5	310	17.3	5.6	363	20.7	5.8	281	16.7	3.7
○精白米 ○鶏肉ミンチ 玉葱 ◇土生姜 片栗粉 ○◆厚揚げ にんじん ○さつま芋 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○豚ロース生姜焼用(40g) ◇土生姜 ○チンゲン菜 もやし にんじん 白ごま ○切麩 にんじん ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○豆腐 玉葱 にんじん ねぎ 片栗粉 ○にんじん ツナ缶(水煮) ○白菜 玉葱 ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○◇本さわら ◇土生姜 ○小松菜 玉葱 にんじん ○しめじ 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○豚肉 ◇ごぼう ◇土生姜 ○◇大豆(ゆで) ◆ひじき にんじん ○じゃがいも にんじん ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○鶏肉 ○ほうれん草 玉葱 にんじん ○冬瓜 えのき茸 ねぎ 昆布 削り節		