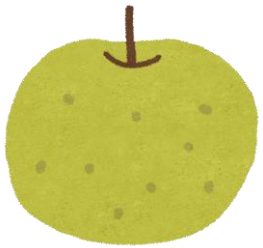
2025年9月 夕食予定献立表

堺市立こども園

月	火	水	木	金	土
1 ごはん　ポークソテー ブロッコリーのごま風味煮 すまし汁 298 / 17.4 / 4.0 ○精白米 ○豚肉　玉葱　◆エリンギ　◇土生姜 ○ブロッコリー　にんじん　白ごま ○白菜　にんじん　ねぎ　昆布　削り節	2 ごはん　鶏肉のつつみ焼き ひじきの炒め煮　すまし汁 291 / 16.7 / 3.7 ○精白米 ○鶏肉　玉葱　にんじん ○◆ひじき　にんじん ○大根　しめじ　ねぎ　昆布　削り節	3 ごはん　煮豚 じゃが芋きんぴら　みそ汁 382 / 19.2 / 9.1 ○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 ○切麩　干しわかめ　ねぎ　昆布　削り節	4 ごはん　鶏肉の旨煮 キャベツの炒め物 なすのみそ汁 301 / 17.0 / 3.9 ○精白米 ○鶏肉　◇土生姜　片栗粉 ○キャベツ　にんじん ○なす　にんじん　ねぎ　昆布　削り節	5 ごはん 白身魚の野菜あんかけ チンゲン菜の炒め物 すまし汁 295 / 15.8 / 4.9 ○精白米 ○白身魚　玉葱　にんじん　ねぎ　片栗粉 ○チンゲン菜　玉葱　にんじん ○豆腐　生しいたけ　ねぎ　昆布　削り節	6 ごはん 鶏そぼろとなすの炒め煮 しろ菜と厚揚げの煮物 みそ汁 347 / 16.5 / 8.5 ○精白米 ○鶏肉ミンチ　なす　玉葱　◇土生姜 片栗粉 ○しろ菜　にんじん　◆厚揚げ ○玉葱　えのき茸　ねぎ　昆布　削り節
8 ごはん　鶏肉と玉葱の炒め物 ほうれん草とちくわの煮物 すまし汁 292 / 16.3 / 4.0 ○精白米 ○鶏肉　玉葱 ○ほうれん草　にんじん　◆ちくわ ○ゆば　しめじ　ねぎ　昆布　削り節	9 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 300 / 16.9 / 2.3 ○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　生しいたけ　ねぎ　昆布 削り節	10 ごはん　焼魚　南瓜の煮物 みそ汁 366 / 18.7 / 9.5 ○精白米 ○◇さば ○南瓜　にんじん ○切麩　玉葱　ねぎ　昆布　削り節	11 ごはん　豆腐ハンバーグ スパゲティソテー　すまし汁 318 / 13.7 / 5.1 ○精白米 ○豆腐　ツナ缶（水煮）　玉葱　◆卵 片栗粉 ○スパゲティ　玉葱　にんじん　ピーマン ○白菜　えのき茸　ねぎ　昆布　削り節	12 チャーハン　もやし炒め すまし汁 240 / 9.9 / 2.9 ○精白米　豚肉　玉葱　にんじん　ねぎ ○太もやし　◆にら　にんじん ○大根　干しわかめ　ねぎ　昆布　削り節	13 ごはん　鶏肉の照焼き キャベツの煮物　みそ汁 317 / 19.1 / 4.9 ○精白米 ○鶏肉　◇土生姜 ○キャベツ　玉葱　にんじん ○豆腐　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。 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。	16 ごはん　鶏肉のみそ炒め チンゲン菜の炒め煮 すまし汁 293 / 15.1 / 4.7 ○精白米 ○鶏肉　玉葱　ピーマン　にんじん ○チンゲン菜　もやし　にんじん ○ゆば　えのき茸　ねぎ　昆布　削り節	17 ごはん　豚肉のおかか炒め 小松菜の煮物　みそ汁 306 / 17.8 / 3.5 ○精白米 ○豚肉　玉葱　◆花かつお ○小松菜　にんじん ○切麩　しめじ　ねぎ　昆布　削り節	18 ごはん　チキンピカタ 粉ふき芋とグラッセ すまし汁 357 / 20.4 / 6.3 ○精白米 ○鶏若鶏肉胸(皮なし)　小麦粉　◆卵 ○じゃがいも　にんじん ○豆腐　大根　ねぎ　昆布　削り節	19 ごはん 鮭のチーズパン粉焼き なすの煮浸し　すまし汁 345 / 19.9 / 6.8 ○精白米 ○◇鮭　パン粉　粉チーズ ○なす　にんじん ○生しいたけ　干しわかめ　ねぎ　昆布 削り節	20 ごはん　豚肉と大根の煮物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの炒め物 南瓜のみそ汁 315 / 17.3 / 3.0 ○精白米 ○豚肉　大根 ○ブロッコリー　玉葱　にんじん ○南瓜　玉葱　ねぎ　昆布　削り節
22 ごはん　やきとり風炒め にんじんしりしり　みそ汁 328 / 18.8 / 5.8 ○精白米 ○鶏肉　白ねぎ　◇土生姜 ○にんじん　ツナ缶（水煮） ○玉葱　生しいたけ　ねぎ　昆布　削り節		24 ごはん さわらのﾊﾞﾀｰしょうゆ焼き じゃが芋の煮物　すまし汁 369 / 17.6 / 9.2 ○精白米 ○◇本さわら　小麦粉 ○じゃがいも　にんじん ○にんじん　干しわかめ　ねぎ　昆布 削り節	25 ごはん　鶏肉の香味焼き ほうれん草の炒め物　みそ汁 313 / 19.8 / 5.6 ○精白米 ○鶏肉　玉葱 ○ほうれん草　もやし　にんじん ○豆腐　しめじ　ねぎ　昆布　削り節	26 ごはん　チンジャオロース 厚揚げの煮物　みそ汁 358 / 21.0 / 8.3 ○精白米 ○豚肉　◆たけのこ（水煮）　ピーマン 片栗粉 ○◆厚揚げ　にんじん ○白菜　えのき茸　ねぎ　昆布　削り節	27 ごはん　鶏のからあげ しろ菜のじゃこ煮　すまし汁 350 / 17.8 / 6.4 ○精白米 ○鶏肉　◇土生姜　片栗粉 ○しろ菜　にんじん　ちりめんじゃこ ○切麩　大根　ねぎ　昆布　削り節
29 ごはん　鶏肉の照り煮 小松菜とハムの炒め物 すまし汁 291 / 17.3 / 3.9 ○精白米 ○鶏肉　◇土生姜 ○小松菜　玉葱　にんじん　◆ハム ○大根　干しわかめ　ねぎ　昆布　削り節	30 ごはん　白身魚のホイル焼き キャベツの土佐煮　みそ汁 289 / 15.8 / 3.3 ○精白米 ○白身魚　玉葱　にんじん ○キャベツ　にんじん　◆花かつお ○もやし　生しいたけ　ねぎ　昆布　削り節	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)			