

2026年1月 夕食予定献立表

堺市立こども園

月				火			水			木			金			土			
<div></div> <div>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)</div> <div></div>										<div>☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆</div> <div>☆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。</div> <div>☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆</div> <div></div>									
5 ごはん やきとり風炒め キャベツの煮物 すまし汁				6 ごはん 豚肉の二色巻き煮 チンゲン菜のソテー すまし汁			7 ごはん さばの竜田揚げ にんじんしりしり みそ汁			8 ごはん 豆腐チャンプルー じゃが芋の細切り炒め すまし汁			9 ごはん 鶏肉のホイル焼き かぶのくず煮 みそ汁			10 ごはん 豚肉と大根の煮物 きんぴらごぼう みそ汁			
298 16.6 4.1				293 16.6 3.8			436 19.8 14.8			311 12.4 4.6			299 17.5 3.4			346 16.1 4.1			
○精白米 ○鶏肉 白ねぎ ◇土生姜 ○キャベツ 玉葱 にんじん ○えのき茸 にんじん ねぎ 昆布 削り節				○精白米 ○豚肉 にんじん 三度豆 ◇土生姜 ○チンゲン菜 玉葱 にんじん ○ゆば しめじ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○◇さば ◇土生姜 片栗粉 ○にんじん ツナ缶(水煮) ○切麩 にんじん ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○豆腐 豚肉 玉葱 にんじん ◆花かつお ○じゃがいも にんじん ○大根 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○鶏肉 玉葱 しめじ ○かぶ(葉付き) にんじん 片栗粉 ○白菜 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○豚肉 大根 ○◇ごぼう にんじん ピーマン 白ごま ○さつま芋 玉葱 ねぎ 昆布 削り節			
<div></div>				13 ごはん 豆腐ハンバーグ スパゲティソテー すまし汁			14 チャーハン 白菜の甘酢煮 みそ汁			15 ごはん 鶏肉のみそ炒め 里芋の煮物 かぶのすまし汁			16 ごはん さわらのバターしょうゆ焼き 大根の煮物 みそ汁			17 ごはん 鶏肉の照り焼き しろ菜とちくわの煮物 みそ汁			
326 14.3 5.2				257 10.2 3.3			303 13.8 3.3			363 18.1 9.5			315 19.8 5.0						
○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 ○切麩 えのき茸 ねぎ 昆布 削り節				○精白米 豚肉 玉葱 にんじん ねぎ ○白菜 にんじん ○大根 玉葱 ◆うすあげ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○鶏肉 キャベツ 玉葱 にんじん ○里芋 にんじん ○かぶ(葉付き) しめじ 昆布 削り節			○精白米 ○◇本さわり 小麦粉 ○大根 にんじん ○白菜 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○鶏肉 ◇土生姜 ○しろ菜 にんじん ◆ちくわ ○豆腐 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節						
19 ごはん 鶏じゃが もやし炒め すまし汁				20 ごはん 豚肉とエリンギのソテー 春雨の中華風煮 みそ汁			21 ごはん 豆腐の炒り煮 切干大根煮 みそ汁			22 ごはん チキンピカタ チンゲン菜とベーコンのソテー すまし汁			23 ごはん さばの利休焼き 小松菜と厚揚げの煮物 みそ汁			24 ごはん 鶏団子煮 ブロッコリーの炒め物 すまし汁			
304 14.7 4.1				314 16.4 3.8			358 15.2 6.4			319 19.0 5.5			380 20.6 12.6			318 15.7 6.2			
○精白米 ○鶏肉 じゃがいも 玉葱 にんじん ◇糸こんにゃく ○太もやし ◆にら 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 ◇土生姜 ○はるさめ きゅうり にんじん ○にんじん 生しいたけ 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 ○◆切干し大根 にんじん ◆うすあげ ○じゃがいも 玉葱 ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○鶏若鶏肉胸(皮なし) 小麦粉 ◆卵 ○チンゲン菜 玉葱 にんじん ◆ベーコン ○白菜 えのき茸 ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○◇さば 白ごま ○小松菜 にんじん ◆厚揚げ ○もやし 大根 ねぎ 昆布 削り節			○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 ○切麩 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節			
26 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 高野豆腐の卵とじ すまし汁				27 ごはん チキンセサミ焼き ほうれん草のじゃこ煮 かぶのすまし汁			28 ごはん 煮豚 キャベツのおかか炒め みそ汁			29 ごはん 鶏肉のケチャップソース煮 ローストポテト すまし汁			30 ごはん トンカツ ごぼうサラダ みそ汁			31 ごはん タンドリーチキン 茹で野菜とグラッセ みそ汁			
369 23.7 6.2				305 17.7 5.4			355 19.7 8.5			325 16.8 5.2			403 22.3 10.4			310 18.5 4.7			
○精白米 ○◆鮭 キャベツ 玉葱 しめじ ○高野豆腐 ◆卵 玉葱 にんじん みつば ○ゆば 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節				○精白米 ○鶏肉 白ごま ○ほうれん草 にんじん ちりめんじゃこ ○かぶ(葉付き) にんじん 昆布 削り節			○精白米 ○豚肉 ロース又はもも肉 ◇土生姜 ○キャベツ にんじん ◆花かつお ○切麩 しめじ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○鶏肉 ケチャップ 片栗粉 ○じゃがいも にんじん ◇にんにく ○えのき茸 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○豚ヒレ肉(30g) 小麦粉 ◆卵 パン粉 ○◇ごぼう きゅうり にんじん ◇カーネルコーン ◆マヨドレ ○玉葱 にんじん ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○鶏肉 ヨーグルト(無糖) ケチャップ ○ブロッコリー にんじん ○白菜 もやし ねぎ 昆布 削り節			