

2026年2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 焼魚 チンゲン菜の炒め物 すまし汁			3 ごはん 鶏団子煮 ナムル風煮 すまし汁			4 ごはん 豚肉の生姜炒め キャベツの甘酢煮 みそ汁			5 ごはん やきとり風炒め ブロッコリーの煮浸し すまし汁			6 ごはん 豆腐の野菜あんかけ 切干大根煮 みそ汁			7 ごはん 豚肉の二色巻き煮 ほうれん草のごま風味煮 みそ汁		
309	20.0	4.9	316	15.5	6.7	300	16.4	3.3	297	17.6	4.3	300	12.6	3.2	326	18.3	4.4
○精白米 ○◆鮭 ○チンゲン菜 玉葱 にんじん ○豆腐 えのき茸 ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○鶏肉ミンチ 玉葱 ◇土生姜 片栗粉 ○もやし にんじん ◆にら ○ゆば しめじ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○豚肉 玉葱 ◇土生姜 ○キャベツ にんじん ○玉葱 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○鶏肉 白ねぎ ◇土生姜 ○ブロッコリー 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 玉葱 にんじん 片栗粉 ○◆切干し大根 にんじん ◆ちくわ 三度豆 ○切麩 白菜 ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○豚肉 にんじん 三度豆 ◇土生姜 ○ほうれん草 にんじん 白ごま ○じゃがいも もやし ねぎ 昆布 削り節		
9 ごはん チキンピカタ ほうれん草の炒め物 すまし汁			10 ごはん 豚肉の西京焼き かぶのくず煮 すまし汁						12 ごはん ポークチャップ ローストポテト みそ汁			13 ごはん さわらのバターしょうゆ焼き 小松菜の煮物 かぶのみそ汁			14 ごはん 和風ロール白菜 ごぼうサラダ みそ汁		
321	18.8	5.4	318	16.1	5.7				349	16.7	5.4	368	18.6	9.7	364	23.9	7.4
○精白米 ○鶏若鶏肉胸(皮なし) 小麦粉 ◆卵 ○ほうれん草 玉葱 にんじん ○ゆば 大根 ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○豚ロース生姜焼用(40g) ○かぶ(葉付き) にんじん 片栗粉 ○生しいたけ 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○鶏肉 玉葱 ケチャップ 片栗粉 ○じゃがいも にんじん ◇にんにく ○玉葱 にんじん ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○◇本さくら 小麦粉 ○小松菜 玉葱 にんじん ○切麩 かぶ(葉付き) 昆布 削り節			○精白米 ○白菜 豚肉赤身ミンチ 玉葱 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 ○えのき茸 もやし ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○鶏肉 ○キャベツ にんじん ちりめんじゃこ ○切麩 じゃがいも ねぎ 昆布 削り節		
16 ごはん グリルチキン 茹で野菜とグラッセ すまし汁			17 ごはん 豚肉のカレーソテー マカロニソテー すまし汁			18 ごはん さばの竜田揚げ 白菜の煮浸し みそ汁			19 ごはん 鶏肉のねぎマヨ焼き きんぴられんこん すまし汁			20 ごはん 煮豚 ほうれん草とうすあげの煮物 みそ汁			21 ごはん 豆腐ハンバーグ キャベツのじゃこ煮 みそ汁		
283	16.9	3.6	311	16.5	3.6	424	19.7	14.8	341	21.0	9.3	361	19.9	9.8	331	15.4	4.9
○精白米 ○鶏肉 ○ブロッコリー にんじん ○かぶ(葉付き) しめじ 昆布 削り節			○精白米 ○豚肉 玉葱 にんじん ○マカロニ 玉葱 にんじん ビーマン ○大根 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○◇さば ◇土生姜 片栗粉 ○白菜 にんじん ○豆腐 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○鶏肉 ねぎ ◆マヨドレ ○◇れんこん にんじん 白ごま ○ゆば 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 ○ほうれん草 にんじん ◆うすあげ ○もやし 玉葱 ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○豆腐 ツナ缶(水煮) 玉葱 ◆卵 片栗粉 ○キャベツ にんじん ちりめんじゃこ ○切麩 じゃがいも ねぎ 昆布 削り節		
			24 ごはん ポークソテー ブロッコリーの土佐煮 すまし汁			25 ごはん 煮魚 ひじき煮 みそ汁			26 ごはん 鶏肉の香味焼き 小松菜の炒め物 すまし汁			27 ごはん チンジャオロース にんじんしりしり みそ汁			28 ごはん 鶏肉の松風焼き ほうれん草の煮浸し すまし汁		
			312	20.0	4.7	329	18.3	5.9	281	16.7	3.7	324	18.6	5.3	325	15.9	6.7
○精白米 ○豚肉 玉葱 ◆エリンギ ◇土生姜 ○ブロッコリー にんじん ◆花かつお ○豆腐 白菜 ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○◇本さくら ◇土生姜 ○◆ひじき にんじん ◆ちくわ ○玉葱 にんじん ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○鶏肉 玉葱 ○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 ◆たけのこ(水煮) ビーマン 片栗粉 ○にんじん ツナ缶(水煮) ○もやし 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○鶏肉ミンチ 玉葱 ◆卵 パン粉 青のり粉 白ごま ○ほうれん草 白菜 にんじん ○大根 えのき茸 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。



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)