

# 2026年3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 鶏肉の中華炒め 厚揚げの煮物 すまし汁			3 ごはん 豚肉の二色巻き煮 ほうれん草の炒め物 みそ汁			4 ごはん 鶏肉の香味焼き 春雨と白菜の煮物 みそ汁			5 ごはん さわらの西京焼き きんぴられんこん すまし汁			6 ごはん 煮豚 ブロッコリーのおかか炒め すまし汁			7 ごはん 筑前煮 しろ菜の煮物 みそ汁		
326	16.8	6.3	304	17.4	4.1	324	18.5	4.9	358	18.8	7.7	342	19.4	8.3	334	14.3	3.6
○精白米 ○鶏肉 玉葱 テンゲン菜 ◇土生姜 ○◆厚揚げ 玉葱 にんじん ○切麩 にんじん ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○豚肉 にんじん グリーンアスパラガス ○ほうれん草 もやし にんじん ○大根 玉葱 ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○鶏肉 玉葱 ○はるさめ 白菜 にんじん ○豆腐 にんじん ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○◇本さわら ○◇れんこん にんじん 白ごま ○しめじ 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○豚肉ロース又はもも肉 ◇土生姜 ○ブロッコリー 玉葱 にんじん ◆花かつお ○白菜 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○鶏肉 にんじん ◇れんこん 三度豆 ○しろ菜 にんじん ○さつま芋 えのき草 ねぎ 昆布 削り節		
9 チャーハン きゅうりの甘酢煮 すまし汁			10 ごはん 豆腐の炒り煮 粉ふき芋 みそ汁			11 ごはん 白身魚のホイル焼き キャベツのソテー すまし汁			12 ごはん 豚肉のもやし炒め 里芋の旨煮 みそ汁			13 ごはん チキンピカタ ほうれん草の炒め物 みそ汁			14 ごはん 和風煮込みハンバーグ 大根とちくわの煮物 すまし汁		
239	9.2	2.0	329	13.7	4.8	293	16.1	4.1	311	17.0	3.4	330	19.5	4.9	341	19.5	4.8
○精白米 豚肉 玉葱 にんじん ねぎ ○きゅうり キャベツ にんじん ○大根 えのき草 ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○豆腐 ツナ缶(水煮) 玉葱 にんじん 片栗粉 ○じゃがいも にんじん ○もやし 玉葱 ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○白身魚 玉葱 にんじん ○キャベツ にんじん ○切麩 白菜 ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○豚肉 もやし にんじん ○里芋 玉葱 ○生しいたけ 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○鶏成鶏肉胸(皮なし) 小麦粉 ◆卵 ○ほうれん草 玉葱 にんじん ○玉葱 にんじん ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○豚肉赤身ミンチ 玉葱 れんこん パン粉 牛乳 片栗粉 ○大根 にんじん ◆ちくわ ○豆腐 しめじ ねぎ 昆布 削り節		
16 ごはん 鶏の照り焼き 三色炒め みそ汁			17 ごはん 豚肉と野菜の炒め物 テンゲン菜の炒め煮 すまし汁			18 ごはん 煮魚 じゃが芋の細切り炒め みそ汁			19 チキンライス 茹で野菜とグラッセ すまし汁						21 ごはん 豚じゃが かぶの煮物 みそ汁		
305	17.5	4.1	288	16.2	3.8	435	20.2	11.3	258	10.8	3.6				310	14.0	2.6
○精白米 ○鶏肉 ◇土生姜 ○小松菜 玉葱 にんじん ○切麩 大根 ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○豚肉 玉葱 にんじん ◇土生姜 ○テンゲン菜 もやし にんじん ○白菜 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○◇さば ◇土生姜 ○じゃがいも にんじん ○豆腐 玉葱 ねぎ 昆布 削り節			○精白米 鶏肉 玉葱 にんじん ピーマン ケチャップ ○ブロッコリー にんじん ○ゆば えのき草 ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○豚肉 じゃがいも 玉葱 にんじん ◇糸こんにゃく ○かぶ(葉付き) にんじん ○玉葱 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節					
23 ごはん やきとり風炒め にんじんしりしり すまし汁			24 ごはん 豚肉の生姜焼き 白菜の煮物 みそ汁			25 ごはん グリルチキン マッシュポテト すまし汁			26 ごはん 豆腐ステーキ キャベツとハムのソテー そうめん入りみそ汁			27 ごはん さわらの竜田揚げ ひじき煮 みそ汁			28 ごはん 鶏肉の松風焼き ほうれん草とうすあげの煮物 すまし汁		
316	17.9	5.5	317	16.4	5.9	301	17.2	3.9	333	12.1	5.8	392	18.4	9.9	343	17.3	8.7
○精白米 ○鶏肉 白ねぎ ◇土生姜 ○にんじん ツナ缶(水煮) ○にんじん 干しわかめ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○豚肉ロース生姜焼用(40g) ◇土生姜 ○白菜 にんじん ○切麩 もやし ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○鶏肉 ○じゃがいも にんじん 牛乳 ○大根 しめじ ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○豆腐 片栗粉 ○キャベツ 玉葱 にんじん ◆ハム ○そうめん 生しいたけ にんじん ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○◇本さわら ◇土生姜 片栗粉 揚げ油 ○◆ひじき にんじん ◆ちくわ ○玉葱 えのき草 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 にんじん ◆うすあげ ○ゆば 白菜 ねぎ 昆布 削り節		
30 ごはん 鶏団子煮 切干大根煮 すまし汁			31 ごはん 豚肉のしぐれ煮風 キャベツの煮物 みそ汁			<p>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)</p> <p>☆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。</p> 			30 ごはん 鶏団子煮 切干大根煮 すまし汁								
318	14.4	5.4	322	18.8	4.3				318	14.4	5.4	322	18.8	4.3			
○精白米 ○鶏肉ミンチ 玉葱 ◇土生姜 片栗粉 ○◆切干大根 にんじん 三度豆 ○えのき草 にんじん ねぎ 昆布 削り節			○精白米 ○豚肉 玉葱 ◇糸こんにゃく ◇土生姜 ○キャベツ 玉葱 にんじん ○豆腐 生しいたけ ねぎ 昆布 削り節														