



令和7年12月 献立表



美唄市立ピパの子保育園

3才以上児

日	曜	献立名		栄養価
		昼食	15時	
1	月	みそ焼き肉 ポテトミルク煮 みそ汁	牛乳 コーンフレーク	エネルギー：296kcal タンパク：16.2g 脂質：8.2g
2	火	厚揚げのみそチーズ焼き 青菜とひじきのお浸し みそ汁	ヨーグルト	エネルギー：252kcal タンパク：15.3g 脂質：12.9g
3	水	けんちん汁 もやしのごま酢和え ボイルウインナー ごまもち きなこもち	乳酸菌飲料 せんべい	エネルギー：575kcal タンパク：21.8g 脂質：15.9g
4	木	白身魚のマヨ焼き 人参のしりしり みそ汁 納豆	牛乳 ビスケット	エネルギー：304kcal タンパク：20g 脂質：13.2g
5	金	鶏肉の照り焼き かぼちゃサラダ みそ汁	牛乳 餃子の皮のしらす せんべい	エネルギー：335kcal タンパク：19.1g 脂質：18.9g
6	土	麺入りカレースープ 青菜のなめ茸和え 果物	野菜ジュース クッキー	エネルギー：393kcal タンパク：9.8g 脂質：6.3g
8	月	麻婆豆腐 切干大根と青菜のごま和え みそ汁	牛乳 せんべい	エネルギー：230kcal タンパク：12.4g 脂質：10.4g
9	火	肉じゃが 五目金平 みそ汁 納豆	お茶 おにぎり	エネルギー：294kcal タンパク：12.9g 脂質：6.1g
10	水	白身魚のみそチーズ焼 ブロッコリーツナマヨ和え みそ汁 果物	野菜ジュース ビスケット	エネルギー：334kcal タンパク：17.9g 脂質：12.7g
11	木	✿チキンライス フルーツサラダ コンソメスープ	牛乳 サブレ	エネルギー：481kcal タンパク：11.3g 脂質：14.6g
12	金	ごぼう入りハンバーグ じゃこサラダ みそ汁	牛乳 バームクーヘン	エネルギー：384kcal タンパク：18.4g 脂質：20.6g
13	土	ちゃんこ風うどん キャベツとしらすのソテー 果物	牛乳 せんべい	エネルギー：362kcal タンパク：15.1g 脂質：6.1g
15	月	豚肉のしょうが焼き 炒り豆腐 みそ汁	牛乳 クッキー	エネルギー：373kcal タンパク：22.3g 脂質：17.8g
16	火	白身魚のコーンフレーク焼き スイートポテトサラダ みそ汁	ココア クラッカー	エネルギー：388kcal タンパク：19.9g 脂質：9.8g
17	水	ちくわとねぎのお好み焼き風 白菜ごま入りお浸し みそ汁 納豆	牛乳 とんがりコーン	エネルギー：296kcal タンパク：16.4g 脂質：15.7g
18	木	ポークカレー ピーマンともやしのナムル 果物	ゼリー	エネルギー：240kcal タンパク：8.1g 脂質：6.4g
19	金	すき焼き風煮 酢の物 ほうとう汁	牛乳 白玉ぜんざい	エネルギー：321kcal タンパク：16.3g 脂質：7.2g
20	土	スペゲッティナポリ風 おいもとねぎのとろとろスープ 果物	牛乳 せんべい	エネルギー：397kcal タンパク：11.8g 脂質：8.2g
22	月	鶏肉のチーズ焼き 炒めなます みそ汁	牛乳 クッキー	エネルギー：344kcal タンパク：21g 脂質：18.4g
23	火	青椒肉絲 昆布とさつま芋の旨煮 みそ汁	牛乳 せんべい	エネルギー：212kcal タンパク：10g 脂質：6.7g
24	水	タンドリーチキン フレンチサラダ ウィンナーシチュー	牛乳 クリスマスデザート	エネルギー：457kcal タンパク：25.2g 脂質：20.3g
25	木	豆腐のカレー煮 青菜のしらす和え みそ汁 納豆	牛乳 チーズ	エネルギー：292kcal タンパク：19.4g 脂質：15.5g
26	金	白身魚磯辺揚げ わかめ入り塩味ナムル みそ汁	牛乳 せんべい	エネルギー：266kcal タンパク：14.7g 脂質：10.6g
27	土	麺入り和風スープ 大豆とコーンの炒めもの 果物	乳酸菌飲料 カリポテ	エネルギー：369kcal タンパク：14.5g 脂質：4.7g

おもちつき

昔から、お餅はお祝い事やおめでたいことがあったときによく食べられていました。幸せや健康を願って年の暮れ12月にお餅をつき、お正月に神様にお供えし、お雑煮に入れるなどして食べます。

園行事をとおして日本の伝統行事の雰囲気を知り、美味しいお餅を味わいたいと思います。



月平均値
エネルギー：341kcal
タンパク質：16.2g
脂質：12g
食塩：1.7g

