



令和8年1月 献立表

美唄市立ピパの子保育園
3才以上児

日	曜			栄養価
		昼食	15時	
5	月	鶏肉のチーズ焼き 炒めなます みそ汁	牛乳 せんべい	エネルギー : 293kcal タンパク質 : 20.8g 脂質 : 13.4g
6	火	茶碗蒸し 五目金平 みそ汁 納豆	牛乳 サブレ	エネルギー : 347kcal タンパク質 : 16.4g 脂質 : 16.6g
7	水	白身魚のマヨ焼き キャベツのチャンプルー みそ汁	牛乳 ビスケット	エネルギー : 259kcal タンパク質 : 18.5g 脂質 : 10.5g
8	木	高野豆腐の煮物 青菜とツナの中華和え みそ汁 鮭フレーク	バナナヨーグルトクリーク	エネルギー : 254kcal タンパク質 : 15.4g 脂質 : 9.3g
9	金	豚肉のしょうが焼き 人参のしりしり 清まし汁	牛乳 チーズ	エネルギー : 270kcal タンパク質 : 20.9g 脂質 : 12.8g
10	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 せんべい	エネルギー : 412kcal タンパク質 : 16.4g 脂質 : 4.5g
13	火	麻婆豆腐 バンサンスー みそ汁	牛乳 とんがりコーン	エネルギー : 266kcal タンパク質 : 12.4g 脂質 : 13.4g
14	水	白身魚のみそチーズ焼 生揚げと切り昆布の煮物 みそ汁	牛乳 クッキー	エネルギー : 378kcal タンパク質 : 19.1g 脂質 : 16.7g
15	木	✿鶏飯 白菜ごま入りお浸し 五目スープ 果物	ゼリー	エネルギー : 410kcal タンパク質 : 13.1g 脂質 : 6.5g
16	金	じゃがいもと挽肉の味噌煮 ピーマンともやしのナムル みそ汁	お茶 おにぎり	エネルギー : 283kcal タンパク質 : 11.2g 脂質 : 8.2g
17	土	五目焼きそば 中華スープ 果物	牛乳 せんべい	エネルギー : 407kcal タンパク質 : 16.7g 脂質 : 8.2g
19	月	豆腐のカレー煮 青菜のしらす和え みそ汁	牛乳 ビスコ	エネルギー : 235kcal タンパク質 : 13.2g 脂質 : 11.2g
20	火	焼鮭 酢の物 豚汁	ココア クラッカー	エネルギー : 340kcal タンパク質 : 23.6g 脂質 : 13.3g
21	水	鶏肉の照り焼き コーンとじゃが芋のサラダ みそ汁	牛乳 ジャムサンド	エネルギー : 335kcal タンパク質 : 19.1g 脂質 : 11.6g
22	木	しらすと葱の卵焼き カラフル野菜のおかか和え みそ汁 納豆	牛乳 クッキー	エネルギー : 312kcal タンパク質 : 16.1g 脂質 : 16g
23	金	和風豆腐ハンバーグ 胡瓜のごま酢和え みそ汁	牛乳 ビスケット	エネルギー : 249kcal タンパク質 : 15.7g 脂質 : 13.6g
24	土	ボロネーゼスパゲッティ ポトフ 果物	牛乳 カリポテ	エネルギー : 460kcal タンパク質 : 17.1g 脂質 : 17.3g
26	月	豚肉のトマト煮 マカロニサラダ みそ汁	牛乳 クッキー	エネルギー : 294kcal タンパク質 : 17.5g 脂質 : 11.9g
27	火	白身魚のコーンフレーク焼き 切干大根煮 みそ汁 納豆	牛乳 ビスケット	エネルギー : 315kcal タンパク質 : 20.8g 脂質 : 12.1g
28	水	ポークカレー もやしとコーンのごま酢和え 果物	牛乳 せんべい	エネルギー : 294kcal タンパク質 : 11.9g 脂質 : 10.5g
29	木	肉団子と白菜のスープ 青菜のなめ茸和え 果物	牛乳 野菜入り蒸しパン	エネルギー : 298kcal タンパク質 : 12.1g 脂質 : 8.7g
30	金	カリカリ厚揚げの照り焼きタレかけ わかめ入り塩味ナムル みそ汁	牛乳 チーズ	エネルギー : 319kcal タンパク質 : 15.6g 脂質 : 19.9g
31	土	ロールパン きのことほたてのクリーム煮 フレンチサラダ ボイルウインナー 果物	牛乳 せんべい	エネルギー : 593kcal タンパク質 : 24g 脂質 : 28g

月平均値
エネルギー: 331kcal
タンパク質: 16.9g
脂質: 12.8g
食塩: 1.7g

