



# 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	献立		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：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：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：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ム	エネルギー：254kcal タンパク：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：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：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：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：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：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：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：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：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：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：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：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：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：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：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：20.9g 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：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：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：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：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

## お正月の行事食

園玄関のお正月料理についての展示をご覧いただけましたでしょうか。一年の幸せを願ってご家族と一緒に味わう食材の意味を知ること、子どもたちに日本の伝統的な料理を身近に感じて欲しいと、食育グループで制作しました。食卓を囲みながら、食材やお料理についてお子さんと楽しく話題にしていいただけたら嬉しいです。

今月のお誕生会  
1月15日(木)

