

令和8年6月 献立表

美咲市立ピパの子保育園

日	曜	献立名			3才未満児 栄養価	3才以上児 栄養価
		3才未満児	全児			
		10時	昼食	15時		
1	月	せんべい	ごはん 麻婆豆腐 バンサンスー みそ汁	牛乳 サブレ	エネルギー：395kcal タンパク：11.4g 脂質：12.4g	エネルギー：478kcal タンパク：15.9g 脂質：15.8g
2	火	チーズ	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 炒り豆腐 みそ汁 果物	牛乳 クラッカー	エネルギー：352kcal タンパク：11.6g 脂質：9.3g	エネルギー：467kcal タンパク：15.7g 脂質：12g
3	水	ビスケット	ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツのチャンプルー みそ汁	牛乳 せんべい	エネルギー：397kcal タンパク：15g 脂質：10.8g	エネルギー：468kcal タンパク：22.2g 脂質：13.3g
4	木	せんべい	人参ジュースピラフ コールスローサラダ 野菜スープ 果物	牛乳 ビスケット	エネルギー：336kcal タンパク：8.8g 脂質：8.9g	エネルギー：473kcal タンパク：13.3g 脂質：13.4g
5	金	ソーセイジ	ごはん 高野豆腐の煮物 青菜とツナの中華和え みそ汁 納豆	牛乳 ジャムサンド	エネルギー：414kcal タンパク：17.2g 脂質：11.6g	エネルギー：506kcal タンパク：22g 脂質：15g
6	土	クッキー	麺入り和風スープ ポテトミルク煮 果物	牛乳 せんべい	エネルギー：426kcal タンパク：11.7g 脂質：7g	エネルギー：621kcal タンパク：18.3g 脂質：7.5g
8	月	せんべい	ごはん 白身魚のコーンフレーク焼き 大豆とひじきの五目煮 みそ汁	牛乳 パームクーヘン	エネルギー：428kcal タンパク：15.4g 脂質：12.7g	エネルギー：513kcal タンパク：22.6g 脂質：15.4g
9	火	あられ	ごはん アスパラ入り卵焼き 白菜ごま入りお浸し みそ汁 納豆	牛乳 餃子の皮のアップルパイ風	エネルギー：510kcal タンパク：17.7g 脂質：9.6g	エネルギー：699kcal タンパク：26.6g 脂質：15.3g
10	水	せんべい	ごはん 鶏肉のチーズ焼き 青菜のしらす和え みそ汁	牛乳 クッキー	エネルギー：417kcal タンパク：16.6g 脂質：12.7g	エネルギー：498kcal タンパク：24.5g 脂質：16.9g
11	木	ビスケット	ごはん チキンカレー ピーマンともやしのナムル 果物	牛乳 せんべい	エネルギー：375kcal タンパク：10.7g 脂質：6.7g	エネルギー：447kcal タンパク：15g 脂質：9.2g
12	金	果物	納豆ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーツナマヨ和え みそ汁	牛乳 黒糖きなこ豆	エネルギー：383kcal タンパク：15.7g 脂質：10.8g	エネルギー：427kcal タンパク：18.6g 脂質：13.7g
13	土	おこめリング	麺入りカレースープ 大豆とコーンの炒めもの 果物	乳酸菌飲料 クッキー	エネルギー：380kcal タンパク：12.9g 脂質：7.9g	エネルギー：490kcal タンパク：24.5g 脂質：9.7g
15	月	ビスケット	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 おからと豆腐のツナサラダ みそ汁	牛乳 コーンフレーク	エネルギー：418kcal タンパク：16.3g 脂質：12.7g	エネルギー：538kcal タンパク：24.5g 脂質：16.2g
16	火	プルーン	ごはん 豚肉のしょうが焼き トマトときゅうりの甘酢 みそ汁 果物	牛乳 クッキー	エネルギー：354kcal タンパク：14.4g 脂質：8g	エネルギー：425kcal タンパク：21.1g 脂質：10.6g
17	水	豆乳	ごはん 焼鮭 人参のしりしり 肉団子と白菜のスープ	フルーツポンチ	エネルギー：369kcal タンパク：14.4g 脂質：10.1g	エネルギー：470kcal タンパク：19.7g 脂質：12.7g
18	木	クッキー	ごはん 鶏のから揚げ 胡瓜のごま酢和え みそ汁	ゼリー	エネルギー：344kcal タンパク：11.3g 脂質：7.5g	エネルギー：378kcal タンパク：16.4g 脂質：7.5g
19	金	せんべい	ごはん 青椒肉絲 昆布とさつま芋の旨煮 みそ汁 納豆	牛乳 野菜入りホットケーキ	エネルギー：392kcal タンパク：12.3g 脂質：7.5g	エネルギー：531kcal タンパク：18.5g 脂質：11.4g
22	月	あられ	ごはん タンドリーチキン 青菜のごま和え みそ汁	牛乳 カリポテ	エネルギー：346kcal タンパク：13.8g 脂質：7.3g	エネルギー：403kcal タンパク：20.1g 脂質：10.2g
23	火	せんべい	ごはん 茶碗蒸し 五目金平 みそ汁 納豆	プリンアラモード風	エネルギー：411kcal タンパク：11.7g 脂質：11.2g	エネルギー：488kcal タンパク：16.6g 脂質：13.9g
24	水	ビスケット	ごはん 魚すりみの落とし揚げ もやしとコーンのごま酢和え みそ汁	野菜ジュース	エネルギー：328kcal タンパク：8.7g 脂質：4.8g	エネルギー：368kcal タンパク：12g 脂質：6.2g
25	木	おこめリング	ごはん 豆腐のカレー煮 春雨サラダ 中華スープ 果物	牛乳 とんがりコーン	エネルギー：359kcal タンパク：10.2g 脂質：10.1g	エネルギー：444kcal タンパク：14.8g 脂質：13.5g
26	金	せんべい	ごはん 白身魚のマヨ焼き 酢の物 みそ汁 納豆	牛乳 いももち	エネルギー：353kcal タンパク：14.8g 脂質：7.1g	エネルギー：300kcal タンパク：19.8g 脂質：10.1g
27	土	ビスケット	スパゲッティナポリ風 ポトフ 果物	乳酸菌飲料 せんべい	エネルギー：427kcal タンパク：11.1g 脂質：8.7g	エネルギー：519kcal タンパク：14.5g 脂質：10.3g
29	月	クッキー	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 青菜のなめ草和え みそ汁	牛乳 サブレ	エネルギー：375kcal タンパク：14.1g 脂質：10.3g	エネルギー：427kcal タンパク：20.7g 脂質：11g
30	火	チーズ	ごはん 和風豆腐ハンバーグ わかめ入り塩味ナムル みそ汁	牛乳 せんべい	エネルギー：376kcal タンパク：14.5g 脂質：11.4g	エネルギー：475kcal タンパク：19.5g 脂質：15.1g
				月平均値	月平均値	
				エネルギー	387kcal	474kcal
				タンパク質	13.3g	18.8g
				脂質	9.5g	12.2g
				食塩	1.1g	1.6g