

令和8年8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	土	五目焼きそば おいもとねぎのとろとろスープ ヨーグルト	牛乳 せんべい	エネルギー：467kcal タンパク：18.3g 脂質：9.3g	食塩相当量：2g
3	月	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ みそ汁	牛乳 パームクーヘン	エネルギー：469kcal タンパク：14.7g 脂質：14.8g	食塩相当量：1.6g
4	火	ごはん しらすと葱の卵焼き 切干大根と青菜のごま和え みそ汁 納豆	ジョア クッキー	エネルギー：445kcal タンパク：18.3g 脂質：14.3g	食塩相当量：1.5g
5	水	ごはん 白身魚のマヨ焼き 高野豆腐のツナ炒め みそ汁	ヨーグルト	エネルギー：451kcal タンパク：23.4g 脂質：11.6g	食塩相当量：1.7g
6	木	ごはん 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：465kcal タンパク：13.3g 脂質：11g	食塩相当量：1.9g
7	金	ごはん 鶏のから揚げ じゃこサラダ 星のコンソメスープ	天の川ゼリー	エネルギー：389kcal タンパク：17.8g 脂質：7.9g	食塩相当量：1.5g
8	土	麺入り和風スープ ポテトミルク煮 果物	牛乳 チーズ	エネルギー：440kcal タンパク：18.2g 脂質：9.4g	食塩相当量：2.2g
10	月	ごはん タンドリーチキン キャベツとしらすのソテー みそ汁	牛乳 せんべい	エネルギー：465kcal タンパク：25g 脂質：6.4g	食塩相当量：1.5g
12	水	ごはん 高野豆腐の煮物 五目金平 みそ汁	牛乳 カリポテ	エネルギー：424kcal タンパク：16.2g 脂質：10.4g	食塩相当量：2.6g
13	木	ごはん 魚の変わり焼き 大豆とひじきの五目煮 みそ汁	牛乳 クラッカー	エネルギー：468kcal タンパク：22.7g 脂質：12.9g	食塩相当量：1.8g
14	金	ごはん 豚肉のトマト煮 ジャーマンポテト みそ汁	牛乳 とんがりコーン	エネルギー：620kcal タンパク：23.7g 脂質：21.1g	食塩相当量：1.8g
15	土	麺入りカレースープ 大豆とコーンの炒めもの 果物	野菜ジュース せんべい	エネルギー：466kcal タンパク：15.8g 脂質：7.3g	食塩相当量：3.8g
17	月	ごはん 豚肉のしょうが焼き 人参のしりしり みそ汁	牛乳 クッキー	エネルギー：487kcal タンパク：20.7g 脂質：14g	食塩相当量：1.4g
18	火	ごはん 焼鮭 オクラのカレーしょう油炒め みそ汁	果物	エネルギー：376kcal タンパク：16.6g 脂質：9.1g	食塩相当量：0.9g
19	水	ごはん ラタトゥイユ ポテトサラダ コンソメスープ	カツゲン ビスケット	エネルギー：439kcal タンパク：8.1g 脂質：9g	食塩相当量：1.2g
20	木	☆ビビンバ風まぜご飯 バンサンスー 五目スープ	アイスクリーム	エネルギー：389kcal タンパク：10.8g 脂質：8.5g	食塩相当量：1.5g
21	金	ごはん 白身魚磯辺揚げ わかめ入り塩味ナムル みそ汁	乳酸菌飲料 せんべい	エネルギー：416kcal タンパク：13.8g 脂質：11.6g	食塩相当量：1.1g
22	土	ボロネーゼスパゲッティ ポトフ ヨーグルト	牛乳 ビスコ	エネルギー：527kcal タンパク：21.1g 脂質：20g	食塩相当量：1.8g
24	月	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 青菜のしらす和え みそ汁	牛乳 サブレ	エネルギー：472kcal タンパク：22.3g 脂質：14.3g	食塩相当量：1.8g
25	火	ごはん 白身魚のみそチーズ焼 トマトときゅうりの甘酢 みそ汁	牛乳 とうもろこし	エネルギー：412kcal タンパク：21.4g 脂質：8.2g	食塩相当量：1.2g
26	水	ごはん 旨煮 炒め納豆 みそ汁	牛乳 せんべい	エネルギー：462kcal タンパク：18.7g 脂質：12.2g	食塩相当量：1.4g
27	木	ごはん ポークカレー 胡瓜のごま酢和え 果物	牛乳 サブレ	エネルギー：466kcal タンパク：14.1g 脂質：11.2g	食塩相当量：1.2g
28	金	ごはん 肉じゃが 青菜のなめ茸和え みそ汁 納豆	牛乳 せんべい	エネルギー：388kcal タンパク：16.1g 脂質：7.6g	食塩相当量：1.5g
29	土	ロールパン クリームシチュー コールスローサラダ ボイルウインナー 果物	牛乳 クッキー	エネルギー：624kcal タンパク：27.9g 脂質：27.2g	食塩相当量：1.8g
31	月	ごはん 鶏肉のチーズ焼き 青菜のしらす和え みそ汁	牛乳 コーンフレーク	エネルギー：463kcal タンパク：23.9g 脂質：12.1g	食塩相当量：1.6g
				月平均値	
				エネルギー	460kcal
				タンパク	18.5g
				脂質	12.1g
				食塩相当量	1.7g