



令和7年9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	青椒肉絲 昆布とさつま芋の旨煮 みそ汁	牛乳 クッキー	エネルギー：314kcal タンパク：11.3g 脂質：12.1g
2	火	ラタトゥイユ ポテトサラダ コンソメスープ 鮭フレーク	野菜ジュース クッキー	エネルギー：333kcal タンパク：14.3g 脂質：11.6g
3	水	茶碗蒸し 青菜とひじきのお浸し みそ汁 納豆	牛乳 餃子の皮のしらすせんべい	エネルギー：327kcal タンパク：17.9g 脂質：17.5g
4	木	白身魚のみそチーズ焼 生揚げと切り昆布の煮物 みそ汁 果物	牛乳 せんべい	エネルギー：285kcal タンパク：19.3g 脂質：9.1g
5	金	和風豆腐ハンバーグ 胡瓜のごま酢和え みそ汁	牛乳 サブレ	エネルギー：351kcal タンパク：17.4g 脂質：18.9g
6	土	麺入り和風スープ キャベツとしらすのソテー 果物	牛乳 チーズ	エネルギー：336kcal タンパク：15.5g 脂質：8.3g
8	月	高野豆腐の煮物 青菜のしらす和え みそ汁	牛乳 クッキー	エネルギー：230kcal タンパク：13.6g 脂質：9.4g
9	火	レバーカレー味唐揚げ わかめ入り塩味ナムル みそ汁	牛乳 パームクーヘン	エネルギー：343kcal タンパク：14.9g 脂質：16.3g
10	水	鶏肉のチーズ焼き きゅうりの塩昆布和え みそ汁	牛乳 かりんとう	エネルギー：322kcal タンパク：21.8g 脂質：16.3g
11	木	❀変わりちらし 白菜ごま入りお浸し うどん汁	プリンアラモード風	エネルギー：483kcal タンパク：14g 脂質：12.8g
12	金	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 クラッカー	エネルギー：289kcal タンパク：19.6g 脂質：11.2g
13	土	麺入りカレースープ 大豆とコーンの炒めもの 果物	牛乳 せんべい	エネルギー：431kcal タンパク：15.2g 脂質：10.5g
16	火	すき焼き風煮 トマトときゅうりの甘酢 みそ汁	牛乳 ビスケット	エネルギー：239kcal タンパク：11.9g 脂質：10.5g
17	水	ちくわの鶏味噌 カラフル野菜のおかか和え みそ汁	牛乳 とんがりコーン	エネルギー：173kcal タンパク：11.9g 脂質：7g
18	木	白身魚のマヨ焼き 五目金平 みそ汁	ヨーグルト	エネルギー：197kcal タンパク：15.1g 脂質：4.8g
19	金	麻婆豆腐 青菜とツナの中華和え みそ汁	牛乳 果物	エネルギー：273kcal タンパク：14.5g 脂質：13.4g
20	土	ポロネーゼスパゲッティ 野菜スープ 果物	乳酸菌飲料 サブレ	エネルギー：470kcal タンパク：16.2g 脂質：11g
22	月	鶏肉の照り焼き オクラのカレーしょう油炒め みそ汁	牛乳 コーンフレーク	エネルギー：260kcal タンパク：19g 脂質：8.3g
24	水	豚肉のしょうが焼き キャベツのチャンプルー みそ汁	牛乳 クッキー	エネルギー：276kcal タンパク：19.6g 脂質：12.3g
25	木	白身魚磯辺揚げ 青菜のなめ茸和え みそ汁	牛乳 黒糖きなこ豆	エネルギー：258kcal タンパク：17.3g 脂質：10.7g
26	金	ポークカレー ピーマンともやしのナムル 果物	牛乳 ビスケット	エネルギー：352kcal タンパク：10.3g 脂質：9g
27	土	五目焼きそば 中華スープ ヨーグルト	乳酸菌飲料 せんべい	エネルギー：391kcal タンパク：18.9g 脂質：4.3g
29	月	焼鮭 もやしとコーンのごま酢和え みそ汁	ゼリー	エネルギー：236kcal タンパク：15.2g 脂質：9.9g
30	火	豆腐のカレー煮 人参のしりしり みそ汁	ココア ビスケット	エネルギー：374kcal タンパク：15.3g 脂質：19.8g

月平均値
エネルギー314kcal
タンパク質15.8g
脂質 11.5g
食塩 1.7g



非常食の備え

9月1日は、災害への認識を深め、備えを確認する「防災の日」です。関東大震災が起きた日であり、台風が多いとされる二百十日から制定されました。



推奨される備え

飲料水（1人1日3L×3日分）・3日分の非常食・医薬品・懐中電灯・携帯ラジオ・予備の電池・カセットコンロ・ガスボンベ・貴重品（現金・身分証明書・通帳、印鑑、保険証ほか）



今月のお誕生会

9月11日(木)

