



令和7年10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	水	みそ焼き肉 酢の物 みそ汁	牛乳 せんべい	エネルギー: 239kcal タンパク: 16.3g 脂質: 7.5g
2	木	茶碗蒸し 青菜のなめ茸和え みそ汁 納豆	フルーツヨーグルト	エネルギー: 284kcal タンパク: 16.2g 脂質: 9g
3	金	鶏のから揚げ じゃこサラダ みそ汁	牛乳 コーンフレーク	エネルギー: 350kcal タンパク: 22.1g 脂質: 9.9g
4	土	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: 420kcal タンパク: 15.4g 脂質: 6.4g
6	月	クリームシチュー カラフル野菜のおかか和え ボイルウインナー 鮭フレーク	牛乳 バームクーヘン	エネルギー: 406kcal タンパク: 19.4g 脂質: 22.8g
7	火	鶏肉のごまみそ焼き キャベツとしらすのソテー みそ汁 果物	牛乳 玄米フレークおこし	エネルギー: 319kcal タンパク: 19.8g 脂質: 10.9g
8	水	厚揚げの照り焼きタレかけ 人参のしりしり みそ汁	牛乳 サブレ	エネルギー: 353kcal タンパク: 13.4g 脂質: 18.3g
9	木	豚肉のトマト煮 スパゲッティサラダ みそ汁	牛乳 せんべい	エネルギー: 312kcal タンパク: 19.2g 脂質: 13.3g
10	金	鮭のちゃんちゃん焼き 青菜とひじきのお浸し みそ汁	牛乳 チーズ	エネルギー: 248kcal タンパク: 16.8g 脂質: 13.3g
11	土	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: 527kcal タンパク: 18.4g 脂質: 11.3g
14	火	麻婆豆腐 春雨サラダ みそ汁	牛乳 クッキー	エネルギー: 310kcal タンパク: 12.7g 脂質: 15.4g
15	水	鶏肉のチーズ焼き 大豆とひじきの五目煮 みそ汁	牛乳 とんがりコーン	エネルギー: 382kcal タンパク: 23.7g 脂質: 20.5g
16	木	チキンカレー ピーマンともやしのナムル 果物	ヨーグルト	エネルギー: 250kcal タンパク: 11.4g 脂質: 6.3g
17	金	しらすと葱の卵焼き 青菜のごま和え みそ汁 納豆	牛乳 きなこトースト	エネルギー: 339kcal タンパク: 18g 脂質: 18.6g
18	土	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: 582kcal タンパク: 18g 脂質: 12.7g
20	月	鶏肉の照り焼き ブロッコリーツナマヨ和え みそ汁	牛乳 ビスケット	エネルギー: 326kcal タンパク: 20.7g 脂質: 16.7g
21	火	厚揚げのみそチーズ焼き 青菜のしらす和え みそ汁	牛乳 おとうふ入りごまだんご	エネルギー: 345kcal タンパク: 18.9g 脂質: 17.7g
22	水	魚すりみの落とし揚げ わかめ入り塩味ナムル みそ汁	牛乳 せんべい	エネルギー: 250kcal タンパク: 13.4g 脂質: 9.8g
23	木	✿アップルピラフカレー ハムサラダ オニオンスープ 果物	牛乳 クッキー	エネルギー: 559kcal タンパク: 13.4g 脂質: 19.5g
24	金	白身魚のマヨ焼き 生揚げと切り昆布の煮物 みそ汁 納豆	ゼリー	エネルギー: 271kcal タンパク: 18.1g 脂質: 7.9g
25	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: 381kcal タンパク: 15g 脂質: 7.9g
27	月	豆腐のカレー煮 バンサンスー みそ汁	牛乳 ビスコ	エネルギー: 261kcal タンパク: 12.9g 脂質: 12.4g
28	火	和風豆腐ハンバーグ もやしとコーンのごま酢和え みそ汁	ココア せんべい	エネルギー: 365kcal タンパク: 22.2g 脂質: 14.7g
29	水	焼鮭 五目金平 みそ汁 果物	牛乳 クラッカー	エネルギー: 285kcal タンパク: 17.9g 脂質: 13.4g
30	木	ちくわの鶏味噌 青菜とツナの中華和え みそ汁	牛乳 キャラメルコーン	エネルギー: 272kcal タンパク: 13.7g 脂質: 15.1g
31	金	豚肉のしょうが焼き かぼちゃサラダ みそ汁	牛乳 ハロウィン南瓜ババロア	エネルギー: 349kcal タンパク: 20.8g 脂質: 12.4g

美唄の美味しいお米

園の3才未満児の主食やお誕生会の混ぜご飯は、美唄の農家さんから直接購入した「減農薬胚芽米」を使用し、地元産の安心安全で栄養価の高い給食を目指しています。

先日ぞう組が、市内の農家さんや地域の方々と、自分たちの植えたお米の稲刈りをしました。お誕生会等で提供し、全児で味わいたいと思います。



今月のお誕生会

✿10月23日(木)



月平均値	
エネルギー	346kcal
タンパク質	17.2g
脂質	13.2g
食塩	1.8g