

令和8年9月 献立表

美咲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	火	ごはん レバーカレー味唐揚げ 胡瓜のごま酢和え みそ汁	乳酸菌飲料 せんべい	エネルギー：436kcal タンパク：17g 脂質：5.3g	食塩相当量：1.1g
2	水	ごはん 麻婆豆腐 大豆とひじきの五目煮 みそ汁 果物	牛乳 ココアと豆腐のバナナケーキ	エネルギー：493kcal タンパク：18.4g 脂質：12.8g	食塩相当量：1.7g
3	木	ごはん 茶碗蒸し 青菜とツナの中華和え みそ汁 納豆	牛乳 クッキー	エネルギー：524kcal タンパク：21g 脂質：18.7g	食塩相当量：1.5g
4	金	ごはん 魚の変わり焼き 卵の花炒り煮 みそ汁	アイスクリーム	エネルギー：307kcal タンパク：10.5g 脂質：5.4g	食塩相当量：1.9g
5	土	五目焼きそば 中華スープ 果物	牛乳 チーズ	エネルギー：403kcal タンパク：19.5g 脂質：11.7g	食塩相当量：2.4g
7	月	ごはん 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 ビスケット	エネルギー：457kcal タンパク：21.7g 脂質：10.5g	食塩相当量：1.5g
8	火	ごはん 白身魚のみそチーズ焼 炒め納豆 みそ汁	牛乳 餃子の皮のしらすせんべい	エネルギー：511kcal タンパク：25.5g 脂質：16.7g	食塩相当量：1.8g
9	水	ごはん タンドリーチキン ポパイサラダ みそ汁 果物	牛乳 サブレ	エネルギー：482kcal タンパク：21.4g 脂質：13g	食塩相当量：1.4g
10	木	変わりちらし 青菜とひじきのお浸し 清まし汁	牛乳 クッキー	エネルギー：371kcal タンパク：14.1g 脂質：8.6g	食塩相当量：1.3g
11	金	ごはん 高野豆腐の煮物 白菜ごま入りお浸し みそ汁 鮭フレーク	牛乳 黒糖きなこ豆	エネルギー：401kcal タンパク：20.1g 脂質：9.9g	食塩相当量：2.1g
12	土	スパゲッティナポリ風 野菜スープ ヨーグルト	牛乳 カリポテ	エネルギー：380kcal タンパク：13.6g 脂質：14.7g	食塩相当量：2.4g
14	月	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き トマトときゅうりの甘酢 みそ汁	牛乳 ビスコ	エネルギー：418kcal タンパク：19.5g 脂質：10.5g	食塩相当量：1.4g
15	火	ごはん 青椒肉絲 昆布とさつま芋の旨煮 みそ汁	フルーツヨーグルト	エネルギー：401kcal タンパク：12.6g 脂質：5g	食塩相当量：1.6g
16	水	ごはん チキンカレー もやしとコーンのごま酢和え 果物	牛乳 ふがし	エネルギー：454kcal タンパク：16.9g 脂質：9.9g	食塩相当量：1.1g
17	木	ごはん 白身魚のマヨ焼き 高野豆腐のツナそぼろ みそ汁	ゼリー	エネルギー：379kcal タンパク：14.5g 脂質：8.3g	食塩相当量：1.9g
18	金	ごはん ちくわの鶏味噌 酢の物 みそ汁	牛乳 サブレ	エネルギー：424kcal タンパク：15.2g 脂質：11.7g	食塩相当量：1.7g
19	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：435kcal タンパク：16.1g 脂質：6.1g	食塩相当量：1.9g
24	木	ごはん 鶏肉のチーズ焼き 人参のしりしり みそ汁	野菜ジュース クッキー	エネルギー：486kcal タンパク：21.5g 脂質：14.1g	食塩相当量：1.4g
25	金	ごはん 焼鮭 五目金平 みそ汁 果物	牛乳 コーンフレーク	エネルギー：478kcal タンパク：17.8g 脂質：11.4g	食塩相当量：1.4g
26	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：437kcal タンパク：15.8g 脂質：12.4g	食塩相当量：2.9g
28	月	ごはん 豆腐のカレー煮 バンサンスー みそ汁	牛乳 せんべい	エネルギー：395kcal タンパク：14.9g 脂質：10.4g	食塩相当量：1.4g
29	火	ごはん 白身魚フライ ピーマンともやしのナムル みそ汁	牛乳 とんがりコーン	エネルギー：502kcal タンパク：19.5g 脂質：16.9g	食塩相当量：1.4g
30	水	ごはん じゃがいもと挽肉の味噌バター煮 キャベツのおかか和え みそ汁	乳酸菌飲料 せんべい	エネルギー：471kcal タンパク：15.2g 脂質：6.4g	食塩相当量：1.7g
				月平均値	
				エネルギー	437kcal
				たんぱく質	17.5g
				脂質	10.9g
				食塩	1.7g