令和8年11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		
2	月	ごはん 豚肉のしょうが焼き ごぼうサラダ みそ汁	牛乳 カリポテ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：410kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：18.8g 脂質：11g	食塩相当量：1.3g
4	水	ごはん 高野豆腐の煮物 青菜のしらす和え みそ汁	牛乳 バームクーヘン	ｴﾈﾙｷﾞｰ：423kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：15.4g 脂質：11.6g	食塩相当量：2.1g
5	木	ごはん 白身魚のコーンフレーク焼き 胡瓜のごま酢和え みそ汁	牛乳 せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ：405kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：18.8g 脂質：7.5g	食塩相当量：1.5g
6	金	ごはん スペインオムレツ風卵焼き カラフル野菜のおかか和え みそ汁 納豆	牛乳 餃子の皮のアップルパイ風	ｴﾈﾙｷﾞｰ：491kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：19.5g 脂質：14.2g	食塩相当量：1.4g
9	月	ごはん 焼鮭 じゃこサラダ みそ汁	ヨーグルト	ｴﾈﾙｷﾞｰ：413kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：18.7g 脂質：8.1g	食塩相当量：1.1g
10	火	ごはん 旨煮 切干大根と青菜のごま和え みそ汁	牛乳 玄米フレークおこし	ｴﾈﾙｷﾞｰ：419kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：13g 脂質：8.2g	食塩相当量：1.4g
11	水	ごはん 白身魚のマヨ焼き 炒め納豆 みそ汁	牛乳 せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ：469kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：23.9g 脂質：12g	食塩相当量：1.6g
12	木	五目ご飯 春雨サラダ うどん汁 果物	牛乳 サブレ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：439kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：13.4g 脂質：11.5g	食塩相当量：2.2g
13	金	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ：512kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：21.2g 脂質：15.1g	食塩相当量：1.3g
14	土	麺入りカレースープ キャベツとしらすのソテー 果物	乳酸菌飲料 ビスコ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：278kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：7.8g 脂質：4g	食塩相当量：0.9g
16	月	ごはん 麻婆豆腐 青菜とひじきのお浸し みそ汁	牛乳 せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ：435kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：14.8g 脂質：13.2g	食塩相当量：1.7g
17	火	ごはん ポークカレー 胡瓜のごま酢和え 果物	牛乳 サブレ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：500kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：14.1g 脂質：13.8g	食塩相当量：1.3g
18	水	ごはん 白身魚磯辺揚げ もやしとコーンのナムル みそ汁	牛乳 コーンフレーク	ｴﾈﾙｷﾞｰ：421kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：16.6g 脂質：9.6g	食塩相当量：1.1g
19	木	ごはん 肉じゃが 酢の物 みそ汁 納豆	ゼリー	ｴﾈﾙｷﾞｰ：370kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：14.1g 脂質：4.2g	食塩相当量：1.5g
20	金	ごはん 鶏肉の照り焼き かぼちゃサラダ みそ汁	牛乳 クラッカー	ｴﾈﾙｷﾞｰ：434kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：19.8g 脂質：11.9g	食塩相当量：1.4g
21	土	麺入り和風スープ 大豆とコーンの炒めもの 果物	牛乳 チーズ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：129kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：6.7g 脂質：5.7g	食塩相当量：0.8g
24	火	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	乳酸菌飲料 クッキー	ｴﾈﾙｷﾞｰ：503kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：22.4g 脂質：17.7g	食塩相当量：1.3g
25	水	ごはん 和風豆腐ハンバーグ ピーマンともやしのナムル みそ汁	牛乳 ビスケット	ｴﾈﾙｷﾞｰ：499kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：19.3g 脂質：15g	食塩相当量：1.4g
26	木	ごはん 白身魚のみそチーズ焼 炒めなます みそ汁 納豆	牛乳 ジャムサンド	ｴﾈﾙｷﾞｰ：490kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：24.6g 脂質：11.8g	食塩相当量：1.6g
27	金	ごはん 青椒肉絲 さつまいもと大豆のごま絡め みそ汁	牛乳 とんがりコーン	ｴﾈﾙｷﾞｰ：467kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：14.7g 脂質：8.5g	食塩相当量：1.4g
28	土	ボロネーゼスパゲッティ ポトフ 果物	牛乳 ソーセージ	ｴﾈﾙｷﾞｰ：200kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：8.8g 脂質：7.2g	食塩相当量：1g
30	月	ごはん タンドリーチキン ポパイサラダ みそ汁	牛乳 せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ：387kcal ﾀﾝﾊﾟｸ：19.7g 脂質：10.6g	食塩相当量：1.4g

	月平均値
エネルギー	413kcal
たんぱく質	16.6g
脂質	10.6g
食塩	1.4g