



10月給食予定献立表



2025年(令和7年)
釧路市
こども育成課

日	曜	1歳～5歳児共通献立				1・2歳児追加分		3歳以上 児の望ましい主食
		汁 も の	主 菜	副 食 ※()内の果物は3歳未満児。	おやつ	主 食	おやつ	
1	水	ホワイトシチュー	おからハンバーグ	スパゲティサラダ トマト オレンジ	クラッカー ★ヨーグルトケーキ	ごはん	番茶 キウイ	ごはん
2	木	じゃが芋と油揚げのみそ汁	いわしのカレーパン粉焼	炒り卵 ワカメともやしのナムル パナナ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
3	金	きゃべつのみそ汁	筑前煮	南瓜のサラダ ウインナーとコーン炒め パイナップル	牛乳 おかし	ひじきごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
4	土	鶏ごぼうパスタ		気になる野菜ジュース(アップル・パイナップル) パナナ	牛乳 おかし	パスタ	牛乳 バナナ	パン
6	月	吉野汁	豚肉のおろしソース	小松菜のおかかあえ ひじきのミルク煮 パナナ	牛乳 おかし	ふりかけごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
7	火	チンタンスープ	具だくさんかき揚げ	たたき胡瓜 粉吹芋 ｷｬｲﾎﾞﾂ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
8	水	ひじきと根菜のみそ汁	たらの香味焼	じゃがいもごま風味サラダ 大根さんぴら オレンジ	ヤクルトジョア おかし	さつま芋ごはん	番茶 キウイ	ごはん
9	木	ラーメン汁	マーボー豆腐	枝豆 (未満児はバナナ)	牛乳 ★バイクドチーズケーキ	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
10	金	きのこ汁	鮭のサクサクソテー	さつま芋のレモンバター煮 柿のサラダ パイナップル	牛乳 ★ドーナツ	わかめごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
11	土	みそうどん		プリン パナナ	牛乳 おかし	うどん	牛乳 バナナ	おにぎり
14	火	白菜のみそ汁	豚肉のつけ焼き	小松菜と人参の磯和え 厚揚げのそぼろ煮 ｷｬｲﾎﾞﾂ	牛乳 おかし	なめ茸ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
15	水	豆腐とえのきのみそ汁	南瓜のグラタン	五目さんぴら キャベツのおかかあえ オレンジ	ヤクルト400LT おかし	ごはん	番茶 キウイ	ごはん
16	木	カツカレー		白菜のサラダ トマト 豆乳プリン	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 バナナ	◎いりません
17	金	すりみのみそ汁	鶏肉のマーナード焼き	白菜のお浸し 南瓜の甘煮 パイナップル	クラッカー ★フルーツヨーグルト	ごまごはん	番茶 オレンジ	ごはん
18	土	卵とじうどん		ヨーグルト(ｷｬｲﾎﾞﾂ元氣) パナナ	牛乳 おかし	うどん	牛乳 バナナ	おにぎり
20	月	大根と鶏肉のスープ	たらのカレームニエル	ほうれん草のなめ茸あえ ジャーマンポテト パナナ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
21	火	もやしのみそ汁	高野豆腐と根菜の煮物	焼竹輪の磯辺揚げ 小松菜の納豆和え ｷｬｲﾎﾞﾂ	牛乳 ★かぼちゃ蒸しパン	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
22	水	ブラウンシチュー	中華風ローストチキン	スパゲティサラダ コーン炒め オレンジ	牛乳 ミニパン	ごはん	番茶 キウイ	ごはん
23	木	にらと卵のみそ汁	ひじきコロッケ	ビーフソテー スティック胡瓜 パナナ	牛乳 ★マシュマロサンド	枝豆しらすごはん	牛乳 バナナ	ごはん
24	金	ジュリアンスープ	ぶた肉のカレーパン粉焼	マゼドアンサラダ トマト パイナップル	ヤクルトジョア おかし	ごはん	番茶 オレンジ	ごはん
25	土	五目焼きそば		気になる野菜ジュース(アップル・パイナップル) パナナ	牛乳 おかし	やきそば	牛乳 バナナ	パン
27	月	かき玉汁	五目焼	小松菜とツナの酢みそ和え 人参グラッセ パナナ	牛乳 おかし	ゆかりごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
28	火	大根のみそ汁	タンドリーチキン	昆布とじゃが芋の甘辛煮 ブロッコリー ｷｬｲﾎﾞﾂ	クラッカー ★ミルクゼリー	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
29	水	わかめスープ	たらのみりん漬け焼	さつま芋のヨーグルトサラダ ほうれん草の菜の花あえ オレンジ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 キウイ	ごはん
30	木	さつま芋のみそ汁	鶏のさっぱり煮	南瓜のセサミサラダ ブロッコリーのしょうがあえ パナナ	牛乳 ★ココアクッキー	鮭ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
31	金	ごぼうのチャウダー	ひれ肉の照り煮	小判天といんげんの煮物 トマト パイナップル	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん

◎ 3歳以上児は家庭からご飯かパン(菓子パンでないもの)を持たせてください。○印の時はごはんの方がよいです。

◎ ★印のおやつは保育園で作ったものです。



【10月栄養価】	熱 量	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
◎1～2歳児	499kcal	18.6g	15.9g	1.3g
◎3～5歳児	439kcal	19.5g	18.5g	1.6g