



11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	※()内の果物は3歳未満児。	おやつ	主 食	おやつ	
1	土	五目うどん		ヨーグルト(ヤクルト元気) バナナ	牛乳 おかし	うどん	牛乳 バナナ	おにぎり
4	火	根菜のみそ汁	豚肉の生姜焼き	じゃが芋のカントリー煮 小松菜のおかか和え キウイフルーツ	牛乳 おかし	夕焼けごはん	牛乳 バナナ	ごはん
5	水	切干大根のみそ汁	ひじきつくね	さつま芋の天ぷら たたききゅうり オレンジ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 キウイ	ごはん
6	木	かぶのスープ	鶏肉の甘辛煮	みそおでん おからサラダ バナナ	牛乳 ★レーズン入り豆腐パン	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
7	金	ニラと豆腐のみそ汁	鮭のバンバンジー焼き	昆布とごぼうのきんぴら ほうれん草のお浸し パイナップル	ヤクルト400LT おかし	ごはん	番茶 オレンジ	ごはん
8	土	ちらしスパゲティ		気になる野菜ジュース(アップル・トマト) バナナ	牛乳 おかし	パスタ	牛乳 バナナ	パン
10	月	ポテトスープ	豚肉のケチャップ焼き	高野豆腐の含め煮 ごぼうのサラダ バナナ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
11	火	ラーメン汁	パプリカのイタリアンマリネ風	南瓜の甘煮 キウイフルーツ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
12	水	白菜のみそ汁	タラのフライタルタルソース	小松菜とツナの酢みそ和え トマト オレンジ	番茶 ★焼き芋	ごはん	番茶 キウイ	ごはん
13	木	玉ねぎのみそ汁	ハンバーグ	拌三糸 ひじきのミルク煮 リンゴ (バナナ)	牛乳 おかし	ゆかりごはん	牛乳 バナナ	ごはん
14	金	けんちん汁	鮭のパン粉焼き	茄子の吉野煮 人参グラッセ パイナップル	牛乳 ★かぼちゃだんご	ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
15	土	ちゃんぽん風うどん		プリン バナナ	牛乳 おかし	うどん	牛乳 バナナ	おにぎり
17	月	大根・人参・ひじきみそ汁	肉じゃが	炒り卵 ブロッコリー バナナ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
18	火	ほうれん草のみそ汁	鶏肉と大根の五目煮	かぼちゃのオーブン焼き キャベツのおかか和え キウイフルーツ	牛乳 ★蒸しパン	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
19	水	すりみのみそ汁	カレー麻婆豆腐	小松菜の和風サラダ トマト入りたたききゅうり オレンジ	牛乳 おかし	さつまいもごはん	牛乳 キウイ	ごはん
誕生会	20	舞茸のみそ汁	チキンカツ	リンゴのサラダ トマト ゼリー	牛乳 おかし	栗入り混ぜごはん	牛乳 バナナ	◎いりません
21	金	わかめスープ	タラの香味揚げ	ビーフンソテー 白菜のおかか和え パイナップル	牛乳 ★みかんケーキ	ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
22	土	五目焼きそば		気になる野菜ジュース(アップル・トマト) バナナ	牛乳 おかし	焼きそば	牛乳 バナナ	おにぎり
25	火	中華風コーンスープ	ポテトグラタン	小松菜とひじきのカレー風味和え ウインナー キウイフルーツ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
26	水	小松菜のみそ汁	はんぺんのチーズ揚げ	マッシュパンプキン ブロッコリーのおかか和え オレンジ	牛乳 ★マシュマロサンド	わかめごはん	牛乳 キウイ	ごはん
27	木	根菜のポトフ	親子煮	さつま芋のクリーム煮 トマト バナナ	牛乳 ★豆乳かぼちゃケーキ	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
28	金	ホワイトシチュー	鶏肉のコーン煮	ひじきのマリネ ブロッコリー パイナップル	牛乳 ミニパン	ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
29	土	野菜たっぷりうどん		ヨーグルト バナナ	牛乳 おかし	うどん	牛乳 バナナ	おにぎり

◎ 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。

◎ ★印のおやつは保育園で作ったものです。

◎ フルーツは入荷状況によって変更があります。

【11月栄養価】	熱 量	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
◎1～2歳児	482kcal	19.0g	16.3g	1.4g
◎3～5歳児	429kcal	20.1g	18.8g	1.7g