



9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	おやつ	主 食	おやつ	
1 月	もやしのみそ汁	鶏ちゃん焼き	炒り卵 小松菜の納豆和え バナナ	牛乳 おかし	ゆかり ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
2 火	すいとん汁風	豚肉のおろしソース	ひじきの煮物 たたききゅうり キウイフルーツ	ヤクルトジョア80(マスカット) おかし	ごはん	番茶 バナナ	ごはん
3 水	ポテトスープ	ハンバーグのきのこソース	トマトとツナのごま酢和え 人参グラッセ オレンジ	牛乳 ★さつま芋クッキー	ごはん	牛乳 キウイ	ごはん
4 木	大根スープ	豚肉とキャベツのみそ炒め	ブロッコリーのおかか和え じゃが芋のミルク煮 バナナ	ヤクルト400LT おかし	ごはん	番茶 バナナ	ごはん
5 金	小松菜のみそ汁	鶏肉のマーマレード煮	ビーフンのカレー炒め ブロッコリー パイナップル	牛乳 ★ドーナツ	ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
6 土	スパゲッティミートソース		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	スパゲッティ	牛乳 バナナ	パン
8 月	きのこスープ	豚肉の柳川風	うまっコリー じゃが芋のあまみそ焼き バナナ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
9 火	大根のみそ汁	照り焼きのりチキン	小松菜のすりごま和え 高野豆腐の含め煮 キウイフルーツ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
10 水	カレー		ひじきのサラダ チーズ オレンジ	ヤクルト400LT おかし	ごはん	番茶 キウイ	○ごはん
11 木	チンゲン菜のクリームスープ	焼き魚	小松菜とツナの酢みそ和え さつま芋の甘煮 バナナ	番茶 ★茹とうもろこし	夕焼け ごはん	番茶 バナナ	ごはん
12 金	えのきのみそ汁	かぼちゃコロッケ	ひき肉と大豆・昆布の炒め物 トマト パイナップル	牛乳 ★アーモンドステックパン	ごまごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
13 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
16 火	豆腐とわかめのみそ汁	ひれ肉の照り煮	パプリカのイタリアンマリネ風 さつま芋のひじき煮 キウイフルーツ	牛乳 おかし	ごはん	番茶 バナナ	ごはん
17 水	たぬき汁	タラの香味焼き	ほうれん草と人参の磯和え かぼちゃの甘煮 オレンジ	クラッカー ★ココアプリン	塩こんぶ ごはん	番茶 キウイ	ごはん
誕生会 18 木	すまし汁	エビフライ	スパゲッティサラダ トマト ゼリー	牛乳 おかし	きのこごはん	牛乳 バナナ	◎いりません
19 金	豚汁	中華風ローストチキン	マッシュパンプキン りんごのサラダ パイナップル	牛乳 ★いちごホイップパン	ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
20 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
22 月	かき玉汁	すき焼き	ポテトサラダ トマト バナナ	牛乳 ミニパン	ごはん	番茶 オレンジ	ごはん
24 水	切干大根のみそ汁	鶏肉とマカロニのクリーム煮	卵の花炒り ブロッコリーのしょうが和え オレンジ	牛乳 ★フレンチドッグ	納豆ごはん	牛乳 キウイ	ごはん
25 木	春雨スープ	キャベツのメンチカツ	ほうれん草ともやしのしょう油フレンチ 粉吹芋 バナナ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
26 金	水菜と油揚げのみそ汁	あさりのかき揚げ	ごぼうのサラダ トマト パイナップル	牛乳 ★レーズンスコーン	ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
27 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
29 月	はんぺんスープ	さばのソース焼き	わかめと春雨の和え物 大根きんぴら バナナ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
30 火	さつま汁	大根と豚肉のみそ炒め	きゅうりの酢の物 焼きちくわのチーズ磯辺揚げ キウイフルーツ	牛乳 ★きな粉マフィン	わかめ ごはん	牛乳 バナナ	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。

	熱 量	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
◎1～2歳児	494kcal	18.3g	16.1g	1.4g
◎3～5歳児	439kcal	19.3g	18.6g	1.6g