



10月給食予定献立表



2026年(令和8年)
釧路市こども育成課保育係

日	曜	1歳～5歳児 共通献立				1・2歳児追加分		3歳以上の 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	
1	木	ほうれん草と豆腐 のみそ汁	南瓜のグラタン	大根きんぴら たたき胡瓜	バナナ	ヤクルト400LT お菓子	ごはん バナナ	ごはん
2	金	大根と大豆のスー プ	回鍋肉	白菜のおかかあえ 粉吹芋	パ°イップル	牛乳 お菓子	ごはん オレンジ	ごはん
3	土	みそうどん		プリン	バナナ	牛乳 お菓子	うどん バナナ	おにぎり
5	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	バナナ	牛乳 お菓子	ごはん バナナ	ごはん
6	火	白菜のみそ汁	シンガポールジン ジャーチキン	南瓜とコーンのクリーム和え たたき胡瓜	ｷｳｲﾙｰﾅ	牛乳 お菓子	わかめ ごはん オレンジ	ごはん
7	水	玉葱ともやしのみ みそ汁	おからハンバーグ	ドレッシングサラダ トマト	オレンジ	クラッカー ★ヨーグルトケーキ	ごはん ｷｳｲﾙｰﾅ	ごはん
8	木	ラーメン汁	麻婆大根	スティック胡瓜	バナナ	牛乳 ★大学芋	ごはん バナナ	ごはん
9	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°イップル	牛乳 お菓子	ごはん オレンジ	ごはん
10	土	鶏ごぼうパスタ		気になる野菜ｼﾞｭｰｽ(ｱｯﾌﾟﾙｷｬﾛｯﾄ)	バナナ	牛乳 お菓子	スパゲティ バナナ	パン
13	火	かき玉汁	タラのカレームニエル	じゃが芋の甘辛煮 小松菜のきのこあえ	ｷｳｲﾙｰﾅ	牛乳 お菓子	ごはん オレンジ	ごはん
14	水	ブラウンシチュー	炒り卵	うまっｺﾘｰ 枝豆	オレンジ	牛乳 ★かぼちゃ蒸しパン	夕焼け ごはん ｷｳｲﾙｰﾅ	ごはん
誕生会				りんごのサラダ		牛乳		◎
15	木	カツカレー		トマト	豆乳プリン	牛乳 お菓子	ごはん バナナ	いりません
16	金	すりみのみそ汁	豚ひれ肉のマ・レード 焼き	白菜のお浸し 南瓜の甘煮	パ°イップル	クラッカー ★フルーツヨーグルト	ごはん オレンジ	ごはん
17	土	卵とじうどん		ヨーグルト(ﾔｸﾙﾄ元気)	バナナ	牛乳 お菓子	うどん バナナ	おにぎり
19	月	もやしのみそ汁	五目焼	小松菜と人参の酢みそ和え トマト	バナナ	牛乳 お菓子	ごはん バナナ	ごはん
20	火	なめこと豆腐のみ 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	ｷｳｲﾙｰﾅ	牛乳 ★ごまステックパン	ごはん オレンジ	ごはん
21	水	わかめスープ	タラののみりん漬け焼	おからサラダ トマト入りたたき胡瓜	オレンジ	牛乳 お菓子	ごはん ｷｳｲﾙｰﾅ	ごはん
22	木	にらと卵のみそ汁	ひじきコロッケ	切干大根の炒め煮 スティック胡瓜	りんご (未満児はバナナ)	牛乳 ★マシュマロサンド	枝豆しら すごはん バナナ	ごはん
23	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°イップル	牛乳 お菓子	ごはん オレンジ	ごはん
24	土	あっさりスパゲティ		気になる野菜ｼﾞｭｰｽ(ｱｯﾌﾟﾙｷｬﾛｯﾄ)	バナナ	牛乳 お菓子	スパゲティ バナナ	パン
26	月	玉葱のみそ汁	鶏のさっぱり煮	切干大根ときゅうりのごま和え ブロッコリー	バナナ	牛乳 お菓子	ごはん バナナ	ごはん
27	火	ごぼうのチャウ ダー	ひれ肉の照り煮	キャベツのおかかあえ トマト	ｷｳｲﾙｰﾅ	牛乳 ★芋団子	ごはん オレンジ	ごはん
28	水	大根のみそ汁	タラのフライタルタ ルソース	トマト入りﾀﾅｷﾞ胡瓜かつお和え ひじきのミルク煮	オレンジ	牛乳 ★みかんケーキ	グリーンピー スご飯 ｷｳｲﾙｰﾅ	ごはん
29	木	かぶのスープ	ミートローフ	ほうれん草と人参の磯和え 枝豆	バナナ	牛乳 お菓子	ごはん バナナ	ごはん
30	金	きゃべつのみそ汁	筑前煮	南瓜のサラダ スティック胡瓜	パ°イップル	牛乳 ミニパン	ごはん オレンジ	ごはん
31	土	野菜たっぷりうどん		ヨーグルト(ﾔｸﾙﾄ元気)	バナナ	牛乳 お菓子	うどん 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。
◎ フルーツは入荷状況によって変更があります。



【10月栄養価】	熱 量	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
◎1～2歳児	468kcal	17.4g	15.1g	1.3g
◎3～5歳児	407kcal	18.1g	17.4g	1.5g