

11月給食予定献立表



令和8年11月
釧路市こども育成課保育担当

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	副 食 ※(　)内の果物は3歳未満児。	おやつ	主食	おやつ	
2	火	切干大根のみそ汁	ひじきつくね	さつま芋の甘煮 たたき胡瓜　バナナ	牛乳 お菓子	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
4	水	麸とわかめのみそ汁	鶏肉の甘辛煮	おからサラダ 味噌おでん　オレンジ	牛乳 ★レーズン入り豆腐パン	ごはん	牛乳 ｷｳｲﾌﾙｰﾂ	ごはん
5	木	ニラと豆腐のみそ汁	鮭のバンバンジー焼	昆布とごぼうのきんぴら ほうれん草ともやしのなめ茸あえ　バナナ	ヤクルト400LT お菓子	ひじきごはん	番茶 バナナ	ごはん
6	金	チキンカレー		小松菜の和風サラダ コーン炒め　ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ	牛乳 ★焼き芋	ごはん	牛乳 オレンジ	○ ごはん
7	土	ちゃんぽん風うどん		ヨーグルト(ﾔｸﾙﾄ元気)　バナナ	牛乳 お菓子	うどん	牛乳 バナナ	おにぎり
9	月	ポテトスープ	豚肉のケチャップ焼き	ごぼうのサラダ こうや豆腐の含め煮　バナナ	牛乳 お菓子	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
10	火	ラーメン汁		ﾊﾟﾌﾟﾘｶとﾂﾅの中華風炒め 南瓜の塩煮　ｷｳｲﾌﾙｰﾂ	牛乳 ★ロッククッキー	ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
11	水	大根と鶏肉のスープ	ふわふわオムレツ	じゃが芋のバター煮 ブロッコリー　オレンジ	牛乳 お菓子	ごはん	牛乳 ｷｳｲﾌﾙｰﾂ	ごはん
12	木	けんちん汁	鮭のパン粉焼	小松菜とツナの酢みそ和え　りんご トマト　(バナナ)	牛乳 ★マシュマロサンド	しらすごはん	牛乳 バナナ	ごはん
13	金	玉葱のみそ汁	コーンフレークチキン	切干大根の炒め煮 拌三糸　ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ	牛乳 お菓子	ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
14	土	ちらしスパゲティ		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	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ	牛乳 バナナ	パン
16	月	大根･人参とひじきのみそ汁	肉じゃが	炒り卵 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｵｲｽﾀｰﾏﾖﾈｰｽﾞ和え　バナナ	牛乳 お菓子	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
17	火	ほうれん草のみそ汁	鶏肉と大根の五目煮	カボチャのオーブン焼 キャベツの昆布サラダ　ｷｳｲﾌﾙｰﾂ	牛乳 ★いちごジャムの蒸しパン	ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
18	水	すりみのみそ汁	カレー麻婆豆腐	ほうれん草の和風サラダ トマト入りたたき胡瓜　オレンジ	牛乳 ★きなこサブレ	夕焼けごはん	牛乳 ｷｳｲﾌﾙｰﾂ	ごはん
誕生会 19	木	舞茸のみそ汁	チキンカツ	柿のサラダ トマト　ゼリー	牛乳 お菓子	栗入り混ぜごはん	牛乳 バナナ	◎ いりません
20	金	わかめスープ	ちくわのマヨネーズ焼き	ビーフンのカレー炒め はくさいのおかかあえ　ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ	牛乳 ミニパン	ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
21	土	五目うどん		プリン　バナナ	牛乳 お菓子	うどん	牛乳 バナナ	おにぎり
24	火	小松菜のみそ汁	タラの香味焼き	ひじきのマリネ マッシュポテト　ｷｳｲﾌﾙｰﾂ	ヤクルトジョア80 お菓子	ごはん	番茶 オレンジ	ごはん
25	水	豆苗と麸のみそ汁	親子煮	華風サラダ さつま芋のクリーム煮　オレンジ	牛乳 ★かぼちゃだんご	ごはん	牛乳 ｷｳｲﾌﾙｰﾂ	ごはん
26	木	クラムチャウダー	鶏肉のコーン焼	大根の酢の物 トマト　バナナ	クラッカー ★ココアプリン	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
27	金	ひじきと根菜のみそ汁	豚肉の生姜焼	じゃが芋のカントリー煮 小松菜の納豆和え　ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙ	牛乳 お菓子	ゆかいごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
28	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	牛乳 バナナ	おにぎり
30	月	中華風コーンスープ	ポテトグラタン	茹でキャベツと人参のドレッシング和え ウインナー　バナナ	牛乳 ミニパン	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。

◎ 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	479kcal	18.1g	15.6g	1.3g
◎3～5歳児	420kcal	18.9g	18.0g	1.5g