



9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 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 火	豆腐とわかめのみそ汁	ひれ肉の照り煮	パプリカとツナの卵和え きゅうり	イチフルーツ	牛乳 お菓子	ごはん オレンジ	ごはん
2 水	根菜のポトフ	タラの香味焼	かぼちゃとコーンのクリーム和え ほうれん草のごまあえ	オレンジ	クラッカー ★ミルクゼリー	塩こんぶ ごはん	ごはん
3 木	ニラと豆腐のみそ汁	豚肉のおろしソース	キャベツの昆布サラダ トマト	バナナ	ヤクルトジョア お菓子	ごはん バナナ	ごはん
4 金	大根のみそ汁	照り焼きのリチキン	白菜と小松菜のなめ茸あえ さつまいものひじき煮	パイナップル	牛乳 ★ドーナツ	ごはん オレンジ	ごはん
5 土	スープスパゲティ		気になる野菜ジュース(アップル&トマト)	バナナ	牛乳 お菓子	パスタ バナナ	パン
7 月	玉葱と麩のみそ汁	すき焼き	ポテトサラダ トマト	バナナ	牛乳 お菓子	ごはん バナナ	ごはん
8 火	えのきのみそ汁	南瓜コロッケ	ひき肉と大豆・昆布の炒め物 スティック胡瓜	イチフルーツ	牛乳 ★いちごホイップパン	ごはん オレンジ	ごはん
9 水	ポテトスープ	ハンバーグのトマト ソースがけ	ドレッシングサラダ 人参の甘煮	オレンジ	牛乳 ★フレンチドッグ	ごはん イチフルーツ	ごはん
10 木	かき玉汁	豚肉ときゃべつの 味噌炒め	ブロッコリーのおかかあえ じゃが芋のミルク煮	りんご (未満児はバナナ)	牛乳 お菓子	ごはん バナナ	ごはん
11 金	舞茸のみそ汁	鶏挽肉のしのだ煮	南瓜の甘煮 トマト	パイナップル	牛乳 お菓子	ごまごはん オレンジ	ごはん
12 土	ちゃんぽん風うどん		プリン	バナナ	牛乳 お菓子	うどん バナナ	おにぎり
14 月	キノコスープ	豚肉の柳川風	じゃが芋のあまみそ焼 うまっコリー	バナナ	牛乳 お菓子	ごはん バナナ	ごはん
15 火	キャベツの豆乳汁	焼き魚	小松菜とツナの酢みそ和え さつま芋の甘煮	イチフルーツ	番茶 ★茹とうもろこし	ごはん オレンジ	ごはん
16 水	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	オレンジ	牛乳 ★米粉のいちご蒸しパン	ごはん イチフルーツ	ごはん
誕生会 17 木	大根のスープ	エビフライ	白菜のサラダ トマト	ラ・フランスゼリー	牛乳 お菓子	カレー ピラフ	◎ いりません
18 金	なめことねぎの みそ汁	さばのソース焼き	春雨の中華風サラダ 大根きんぴら	パイナップル	牛乳 お菓子	ごはん オレンジ	ごはん
19 土	あっさりスパゲティ		気になる野菜ジュース(アップル&トマト)	バナナ	牛乳 お菓子	パスタ バナナ	パン
24 木	切干大根のみそ汁	鶏肉のトマト煮	ブロッコリーのしょうがあえ 卵の花炒り	バナナ	牛乳 お菓子	ごはん バナナ	ごはん
25 金	春雨スープ	キャベツメンチカツ	ほうれん草ともやしのしょう油ソテー 粉吹芋	パイナップル	牛乳 お菓子	ごはん オレンジ	ごはん
26 土	五目うどん		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
28 月	もやしのみそ汁	鶏ちゃん焼き	小松菜の納豆和え 炒り卵	バナナ	牛乳 お菓子	ごはん バナナ	ごはん
29 火	シーフードカレー		ひじきのサラダ(マヨネーズ) チーズ	イチフルーツ	牛乳 お菓子	ごはん オレンジ	○ ごはん
30 水	ソーメン汁	大根と豚肉の味噌 炒め	胡瓜の酢の物 トマト	オレンジ	牛乳 ★人参蒸しパン	ごはん イチフルーツ	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。

【9月栄養価】	熱 量	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
◎1～2歳児	476kcal	18.3g	15.2g	1.3g
◎3～5歳児	413kcal	19.2g	17.7g	1.5g