



# 10月給食予定献立表



2021年(令和3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歳以上の望ましい主食
		汁もの	主菜	副食	おやつ	主食	おやつ	
1	金	大根と鶏肉のスープ	五目焼	ほうれん草なめ茸和え ジャーマンポテト	パン	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 バナナ ごはん
2	土	野菜たっぷりうどん	ヤクルト元気 ヨーグルト		バナナ	牛乳 おかし	うどん	牛乳 リンゴ おにぎり
4	月	吉野汁	豚肉の おろしソース	小松菜のおかか和え ひじきのミルク煮	リンゴ	牛乳 おかし	夕やけ ごはん	牛乳 バナナ ごはん
5	火	ブラウンシチュー	シンガポール ジンジャーチキン	煮卵 野菜サラダ(マヨネーズ)	ナシ	牛乳 ミニパン	ごはん	牛乳 リンゴ ごはん
6	水	もやしのみそ汁	筑前煮	南瓜サラダ ウインナーとコーン炒め	バナナ	番茶 ★あん団子	ひじき ごはん	お茶 オレンジ ごはん
7	木	ニラと卵のみそ汁	中華風ロースチキン	竹輪の磯部揚げ わかめともやしのナムル	カキ	ヤクルト400LT おかし	ごはん	お茶 キウイ ごはん
8	金	チンタンスープ	具だくさんの かき揚げ	たたききゅうり 粉吹き芋	パン	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 ナシ ごはん
9	土	鶏ごぼうパスタ	気になる 野菜ジュース		バナナ	牛乳 おかし		牛乳 リンゴ パン
11	月	きゃべつのみそ汁	豚肉のつけ焼き	ほうれん草と人参の磯和え 厚揚げのそぼろ煮	ブドウ	牛乳 おかし	なめたけ ごはん	牛乳 リンゴ ごはん
12	火	石狩汁	ひじきコロッケ	おからサラダ ウインナー	パン	クラッカー ★ヨーグルトケーキ	ごはん	お茶 オレンジ ごはん
13	水	えのきたけのみそ汁	かぼちゃ グラタン	五目きんぴら キャベツのおかか和え	カキ	牛乳 おかし	ごま ごはん	牛乳 リンゴ ごはん
14	木	ラーメン汁	じゃがいもの ごま風味サラダ	枝豆	リンゴ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 ナシ ごはん
15	金	なめこと豆腐のみそ汁	さんまのかば焼き	和風オムレツ 拌三糸	パン	牛乳 ★ごまスティックパン	ごはん	牛乳 バナナ ごはん
16	土	みそうどん汁	プリン		バナナ	牛乳 おかし	うどん	牛乳 リンゴ おにぎり
18	月	ワカメスープ	鶏のさっぱり煮	かぼちゃのセサミサラダ ブロッコリーのしょうが和え	リンゴ	牛乳 おかし	鮭 ごはん	牛乳 バナナ ごはん
19	火	大根のみそ汁	たらのかれームニエル	厚焼き卵 小松菜の納豆和え	オレンジ	ヤクルト400LT おかし	ごはん	牛乳 ナシ ごはん
20	水	コーンポタージュ	おからハンバーグ	フライドポテト スパゲティサラダ	バナナ	牛乳 ★かぼちゃ蒸しパン	ごはん	牛乳 パン ごはん
誕生会	21	カツカレー	りんごサラダ	トマト	豆乳プリン	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 キウイ ◎いりま せん
22	金	すりみ汁	麻婆大根	白菜のお浸し さつま芋のクリーム煮	パン	牛乳 ★ベークドチーズケーキ	グリンピース ごはん	牛乳 リンゴ ごはん
23	土	卵とじうどん	ヤクルト元気 ヨーグルト		カキ	牛乳 おかし	うどん	牛乳 リンゴ おにぎり
25	月	きのこ汁	厚揚げとピーマンのケチャップ炒め	カニ風味サラダ	リンゴ	牛乳 おかし	ゆかり ごはん	牛乳 バナナ ごはん
26	火	ほうれん草と豆腐のみそ汁	タンドリーチキン	昆布とじゃがいの甘辛煮 スティックきゅうり	パン	牛乳 ★ドーナツ	ごはん	牛乳 リンゴ ごはん
27	水	ジュリアンスープ	高野豆腐と根菜の煮物	小松菜とツナの酢味噌和え にんじんグラッセ	キウイ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 バナナ ごはん
28	木	白菜のみそ汁	すき焼き風煮	ビーフソテー ブロッコリー	バナナ	牛乳 ★ココアクッキー	わかめ ごはん	牛乳 オレンジ ごはん
29	金	かき玉汁	鶏肉の カレーパン粉焼き	マゼドアンサラダ トマト	ナシ	ヤクルト400LT おかし	ごはん	牛乳 キウイ ごはん
30	土	五目焼きそば	気になる 野菜ジュース		リンゴ	牛乳 おかし	焼きそば	牛乳 バナナ パン

◎ 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	507kcal	19.0g	17.0g	1.4g