

日付	献立名	材料名	おやつ
2(月)	ごはん 豚肉の生姜炒め カレーライス みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ じゃがいも しょうが 油 醤油 みりん 三温糖 じゃがいも しょうが 油 塩 粉 コシメ わかめ 玉ねぎ 油揚げ かつおだし汁 みそ	あべかわわか わかめ きな粉 三温糖 牛乳
3(火)	ごはん 鶏の照焼き 小松菜のみそドレッシング すまし汁	米 鶏もも肉 三温糖 みりん 醤油 生姜 小松菜 じゃがいも 人参 しょうが 三温糖 酢 ごま油 豆腐 なばな かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	ひなあられ ももゼリー おしゃぶり昆布 牛乳
4(水)	ごはん 魚の煮つけ 春雨サラダ みそ汁	米 かれい 生姜 醤油 三温糖 みりん 酒 かつおだし汁 春雨 きゅうり じゃがいも 人参 醤油 三温糖 酢 ごま油 南瓜 玉ねぎ 油揚げ かつおだし汁 みそ	揚げパン ロールパン 油 きな粉 三温糖 牛乳
5(木)	ごはん さつまいもの甘煮 たまごスープ	米 豚ひき肉 生姜 油 醤油 酒 三温糖 人参 塩 ほうれん草 醤油 ごま油 ごま さつまいも 三温糖 水 卵 えのき ねぎ コシメ 醤油 塩	マシュマロおこし マシュマロ コーンフレーク マーガリン 菓子 牛乳
6(金)	わかめごはん ☆鶏の唐揚げ カレーライス すまし汁	米 炊き込みわかめ 鮭フレーク(年長のみ) 鶏もも肉 塩 酒 生姜 醤油 片栗粉 油 じゃがいも しょうが 油 塩 粉 コシメ 人参 じゃがいも 油 酢 三温糖 塩 麩 ほうれん草 かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	アレーンケーキ 牛乳 小麦粉 卵 マーガリン 三温糖 しょうが 粉 コシメ 豆乳 みかん缶 もも缶 パフェ(年長のみアレーンケーキにホイップクリーム コーンフレークをプラスしてパフェを作ります！)
7(土)	みそラーメン パン	中華麺 鶏もも肉 もやし 人参 小松菜 ねぎ かつおだし汁 醤油 みそ コシメ パン	ミニ黒糖パン 雪の宿 牛乳
9(月)	ハンバーグ カレーライス	米 牛肉 玉ねぎ 人参 しょうが 油 コシメ 水 三温糖 小麦粉 じゃがいも じゃがいも しょうが 油 コシメ 塩 じゃがいも 人参 しょうが 水 煮 しょうが 塩	いちごプリン 小麦粉 三温糖 油 水 いちごジャム 牛乳
10(火)	ごはん 豚肉と大根の煮物 うどん汁	米 豚肉 大根 人参 油揚げ 油 かつお・昆布だし汁 醤油 三温糖 干しうどん 小松菜 油揚げ ねぎ かつお・昆布だし汁 醤油 塩 みりん	肉まん風蒸しパン 小麦粉 三温糖 しょうが 粉 コシメ 水 油 豚ひき肉 玉ねぎ 三温糖 醤油 片栗粉 牛乳
11(水)	ごはん 魚の竜田揚げ ゆかり和え みそ汁	米 鯖 醤油 酒 生姜 片栗粉 油 白菜 ほうれん草 もやし ゆかり 豆腐 わかめ ねぎ かつおだし汁 みそ	焼きおにぎり 米 水 酒 人参 塩 こんぶ 醤油 牛乳
12(木)	ごはん 鶏肉の甘煮 添え野菜 きゃべつのスープ	米 鶏もも肉 玉ねぎ 油 しょうが しょうが 酒 三温糖 じゃがいも 塩 じゃがいも 人参 しょうが 三温糖 醤油 塩	☆パンケーキ スライス しょうが 玉ねぎ 醤油 牛乳
13(金)	ごはん カレーライス みそ汁	米 豚ひき肉 牛ひき肉 片栗粉 塩 玉ねぎ じゃがいも 小麦粉 しょうが 粉 コシメ 水 しょうが 粉 油 しょうが 水 煮 きゅうり わかめ 酢 ごま油 三温糖 醤油 白菜 大根 油揚げ かつおだし汁 みそ	りんご ミルキーソフト 牛乳
14(土)	和風ちゃんぽん パン	中華麺 しょうが じゃがいも 人参 たけのこ もやし ねぎ コシメ 醤油 塩 パン	カスタドロールパン 星たべよ 牛乳
16(月)	ごはん 春巻き わかめサラダ みそ汁	米 豚肉 生姜 たけのこ 人参 干しいたけ ねぎ 塩 醤油 片栗粉 春巻きの皮 小麦粉 水 油 わかめ じゃがいも 人参 しょうが 三温糖 酢 ごま油 麩 ほうれん草 かつおだし汁 みそ	みたらしわか わかめ 三温糖 醤油 水 片栗粉 牛乳
17(火)	ごはん 鶏のハンバーグ おかか和え コシメスープ	米 鶏もも肉 しょうが しょうが 三温糖 小松菜 じゃがいも 人参 かつお節 醤油 豆腐 白菜 ねぎ コシメ 醤油 塩	幼☆いちごソフト 乳)カスタドロールパン 牛乳
18(水)	ごはん 魚の煮つけ 春雨サラダ みそ汁	米 かれい 生姜 醤油 三温糖 みりん 酒 かつおだし汁 春雨 きゅうり じゃがいも 人参 醤油 三温糖 酢 ごま油 南瓜 玉ねぎ 油揚げ かつおだし汁 みそ	おはぎ もち米 米 塩 あずき 三温糖 きな粉 三温糖 牛乳
19(木)	お祝いちらし寿司 ごま和え 豚汁	米 ちらし寿司の素 卵 ほうれん草 人参 もやし ごま 醤油 三温糖 豚肉 白菜 大根 人参 ごぼう ねぎ 油揚げ かつおだし汁 みそ	ロールケーキ 牛乳
21(土)	わかめうどん チーズ	うどん 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 わかめ しょうが かつおだし汁 醤油 みりん 塩 チーズ	北海道ミルク ぼたぼた焼き 牛乳

日付	献立名	材料名	おやつ
23(月)	☆豆乳カレーライス りんごサラダ	米 牛肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 生姜 にんにく 油 タマリク カレー粉 クミン カターメン 小麦粉 豆乳 塩 ケチャップ トマトペースト ウスターソース 醤油 コシメ りんごソース 三温糖 キャベツ 人参 トン 油 酢 三温糖 塩	いちごデザート 小麦粉 三温糖 油 水 いちごジャム 牛乳
24(火)	ごはん 豚肉と大根の煮物 うどん汁	米 豚肉 大根 人参 油揚げ 油 かつお・昆布だし汁 醤油 三温糖 干しうどん 小松菜 油揚げ ねぎ かつお・昆布だし汁 醤油 塩 みりん	肉まん風蒸しパン 小麦粉 三温糖 ハーキングパウダー 水 油 豚ひき肉 玉ねぎ 三温糖 醤油 片栗粉 牛乳
25(水)	ごはん 魚の竜田揚げ ゆかり和え みそ汁	米 鱈 醤油 酒 生姜 片栗粉 油 白菜 ほうれん草 もやし ゆかり 豆腐 わかめ ねぎ かつおだし汁 みそ	焼きおにぎり 米 水 酒 人参 塩 こんぶ 醤油 牛乳
26(木)	ごはん 鶏肉のケチャップ炒め 添え野菜 きやべつのスープ	米 鶏もも肉 玉ねぎ 油 ケチャップ ウスターソース 酒 三温糖 アロマソルト 塩 キャベツ 人参 トン コシメ 醤油 塩	☆バナナアイスデザート アイスデザート バナナ えのき 玉ねぎ 醤油 牛乳
27(金)	ごはん 魚の照り焼き ツツサダ みそ汁	米 鮭 醤油 三温糖 みりん 酒 ツツサダ きゆり わかめ 酢 ごま油 三温糖 醤油 白菜 大根 油揚げ かつおだし汁 みそ	りんご ミルキーソフト 牛乳
28(土)	煮込みうどん チーズ	うどん 鶏もも肉 油揚げ 人参 ほうれん草 しいたけ ねぎ かつおだし汁 醤油 みりん 塩 チーズ	バナナアイスデザート リフトせんべい 牛乳
30(月)	ごはん 豚肉の生姜炒め カレーポト みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ キャベツ 生姜 油 醤油 みりん 三温糖 じゃがいも バン 油 塩 カレー粉 コシメ わかめ 玉ねぎ 油揚げ かつおだし汁 みそ	あべかわわか わかき きな粉 三温糖 牛乳
31(火)	ごはん 鶏のバーベキューソース おかか和え コシメスープ	米 鶏もも肉 ケチャップ ウスターソース 三温糖 小松菜 キャベツ 人参 かつお節 醤油 豆腐 白菜 ねぎ コシメ 醤油 塩	幼ミルクアイスデザート 乳北海道ミルクデザート 牛乳

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります
 ※マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です
 ※0、1歳児クラスは、市販菓子によっては赤ちゃん用のお菓子の代わりに

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。
 集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。
 保育園で初めて口にしない食材がないよう、食物アレルギーのないお子様も
 毎月の献立表で材料を確認し、食べたことがない食材はご家庭で事前に



給食のスプーンとフォークについて



印の日はスプーンをお持ちください



印の日はフォークをお持ちください

(お箸を持参されているお子様は

フォークの持参は不要です)

(0、1、2歳児クラスには、

スプーン・フォークを提供しています)

献立表の☆印は年長組のリクエストメニューです！



卒園・進級に向けて、出来るようになった事を振り返ってみましょう！

一年を振り返ると、様々な成長を感じられるのではないのでしょうか。

食生活をチェックしてみましょう。

- 食事の前に手を洗うことができた。
- 食事の準備や片付けのお手伝いができた。
- 「いただきます」「ごちそうさま」を忘れずに言えた。
- よく噛んで食べることができた。
- 姿勢を正しく食べることができた。
- お友だちや先生、家族と楽しく食事ができた。

何個チェックができたでしょうか？

調理室より

今年度も最後の月になりました。

4月当初は苦手だった野菜も今では挑戦して食べられるようになったり、成長すると共に食べる量が増えました。

「おいしかった！」と笑顔で伝えてくれる事もあり、とても嬉しいです。

来年度も、子どもたちの成長を「食」から支えていきたいと思いを。



令和8年3月 献立表

こうたり保育園

日付	献立名	材料名	おやつ	延長
2(月)	ごはん 豚肉の生姜炒め ☆カレー みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ じゃがいも 生姜 醤油 みりん 三温糖 じゃがいも 油 塩 粉 コツメ わかめ 玉ねぎ 油揚げ かつおだし汁 みそ	あべかわマカニ マカニ きな粉 三温糖 牛乳	ゆかりごはん
3(火)	ごはん 鶏の照焼き 小松菜のみそドレッシング すまし汁	米 鶏もも肉 三温糖 みりん 醤油 生姜 小松菜 じゃがいも 人参 コーン ごま マヨネーズ みそ 三温糖 酢 ごま油 豆腐 なばな かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	ひなあられ ももゼリー 牛乳	鮭フレークごはん
4(水)	ごはん 魚の煮つけ ☆春雨サラダ みそ汁	米 かれい 生姜 醤油 三温糖 みりん 酒 かつおだし汁 春雨 きゅうり じゃがいも 人参 醤油 三温糖 酢 ごま油 南瓜 玉ねぎ 油揚げ かつおだし汁 みそ	☆揚げパン ロール 油 きな粉 三温糖 牛乳	動物ビスケット
5(木)	ごはん さつまいもの甘煮 たまごスープ	米 豚ひき肉 生姜 油 醤油 酒 三温糖 人参 塩 ほうれん草 醤油 ごま油 ごま さつまいも 三温糖 水 卵 えのき ねぎ コツメ 醤油 塩	マシマおこし マシマ コーンフレーク マーガリン ホン菓子 牛乳	塩こんぶごはん
6(金)	☆わかめごはん ☆鶏の唐揚げ ☆フライドポテト すまし汁	米 炊き込みわかめ ☆鮭フレーク(年長のみ) 鶏もも肉 塩 酒 生姜 醤油 片栗粉 油 フライドポテト 油 塩 マヨネーズ 人参 じゃがいも 油 酢 三温糖 塩 麩 ほうれん草 かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	プレーンケーキ 牛乳 小麦粉 卵 マヨネーズ 三温糖 バター 豆乳 みかん缶 もも缶 ☆パフェ(年長のみ) レンゲキにホイップクリーム コーンフレークをアツアツしてパフェを作ります！	ぱりんこ
7(土)	ごはん(ふりかけ) みそラーメン	米 ゆかり 中華麺 鶏もも肉 もやし 人参 小松菜 ねぎ かつおだし汁 醤油 みそ コツメ	ミ黒糖パン 雪の宿 牛乳	お子様せんべい
9(月)	ハンバーグ ☆春雨サラダ	米 牛肉 玉ねぎ 人参 グリンピース 油 コツメ 水 三温糖 小麦粉 かつお マヨネーズ 醤油 カスターズ 塩 じゃがいも 人参 コーン ツナ水煮 マヨネーズ 塩	いちごパウンド 小麦粉 三温糖 油 水 いちごジャム 牛乳	鶏そぼろごはん
10(火)	ごはん 豚肉と大根の煮物 うどん汁	米 豚肉 大根 人参 油揚げ 油 かつお・昆布だし汁 醤油 三温糖 干しうどん 小松菜 油揚げ ねぎ かつお・昆布だし汁 醤油 塩 みりん	☆肉まん風蒸しパン 小麦粉 三温糖 バター 卵 水 油 豚ひき肉 玉ねぎ 三温糖 醤油 片栗粉 牛乳	わかめごはん
11(水)	ごはん 魚の竜田揚げ ゆかり和え みそ汁	米 鯖 醤油 酒 生姜 片栗粉 油 白菜 ほうれん草 もやし ゆかり 豆腐 わかめ ねぎ かつおだし汁 みそ	焼きおにぎり 米 水 酒 人参 塩 こんぶ 醤油 牛乳	フォレスト
12(木)	ごはん 鶏肉のから揚げ 添え野菜 きやべつスープ	米 鶏もも肉 玉ねぎ 油 かつお カスターズ 酒 三温糖 マヨネーズ 塩 じゃがいも 人参 コーン コツメ 醤油 塩	☆パンケーキ 卵 小麦粉 砂糖 塩 牛乳 牛乳	若菜ごはん
13(金)	ごはん ☆かつお ☆春雨サラダ みそ汁	米 豚ひき肉 牛ひき肉 片栗粉 塩 玉ねぎ じゃがいも 小麦粉 バター 卵 水 パン粉 油 ツナ水煮 きゅうり わかめ 酢 ごま油 三温糖 醤油 白菜 大根 油揚げ かつおだし汁 みそ	☆りんご ミレキ 牛乳	まがりせんべい
14(土)	鮭わかめごはん 和風ちゃんぽん	米 鮭わかめ 中華麺 じゃがいも じゃがいも 人参 たけのこ もやし ねぎ コツメ 醤油 塩	カスターロールパン 星たべよ 牛乳	お子様せんべい
16(月)	ごはん 春巻き わかめサラダ みそ汁	米 豚肉 生姜 たけのこ 人参 干しいたけ ねぎ 塩 醤油 片栗粉 春巻きの皮 小麦粉 水 油 わかめ じゃがいも 人参 コーン 醤油 三温糖 酢 ごま油 麩 ほうれん草 かつおだし汁 みそ	みたらしまかニ マカニ 三温糖 醤油 水 片栗粉 牛乳	ゆかりごはん
17(火)	ごはん ☆鶏のから揚げ おなか和え コロッケ	米 鶏もも肉 かつお カスターズ 三温糖 小松菜 じゃがいも 人参 かつお節 醤油 豆腐 白菜 ねぎ コツメ 醤油 塩	幼いちごアイス カスターロールパン 牛乳	鮭フレークごはん
18(水)	ごはん 魚の煮つけ ☆春雨サラダ みそ汁	米 かれい 生姜 醤油 三温糖 みりん 酒 かつおだし汁 春雨 きゅうり じゃがいも 人参 醤油 三温糖 酢 ごま油 南瓜 玉ねぎ 油揚げ かつおだし汁 みそ	おはぎ もち米 米 塩 あずき 三温糖 きな粉 三温糖 牛乳	動物ビスケット
19(木)	お祝いちらし寿司 ごま和え 豚汁	米 ちらし寿司の素 卵 ほうれん草 人参 もやし ごま 醤油 三温糖 豚肉 白菜 大根 人参 ごぼう ねぎ 油揚げ かつおだし汁 みそ	ロールケーキ 牛乳	塩こんぶごはん
21(土)	若菜ごはん わかめうどん	米 若菜 うどん 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 わかめ コーン かつおだし汁 醤油 みりん 塩	北海道ミルクパン ぼたぼた焼き 牛乳	お子様せんべい

令和8年3月 献立表

こうたり保育園

日付	献立名	材料名	おやつ	延長
23(月)	☆豆乳カレーライス りんりやが	米 牛肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 生姜 にんにく 油 ターメリック 粉 コミン カゲモノ 小麦粉 豆乳 塩 ケチャップ トマト スタウターズ 醤油 コシメ りんごソース 三温糖 キャベツ 人参 コシメ 油 酢 三温糖 塩	いちごサブレ 小麦粉 三温糖 油 水 いちごシロ 牛乳	鶏そぼろごはん
24(火)	ごはん 豚肉と大根の煮物 うどん汁	米 豚肉 大根 人参 油揚げ 油 かつお・昆布だし汁 醤油 三温糖 干しうどん 小松菜 油揚げ ねぎ かつお・昆布だし汁 醤油 塩 みりん	☆肉まん風蒸しパン 小麦粉 三温糖 バター 卵 水 油 豚ひき肉 玉ねぎ 三温糖 醤油 片栗粉 牛乳	わかめごはん
25(水)	ごはん 魚の竜田揚げ ゆかり和え みそ汁	米 鱈 醤油 酒 生姜 片栗粉 油 白菜 (ほうれん草 もやし ゆかり 豆腐 わかめ ねぎ かつおだし汁 みそ	焼きおにぎり 米 水 酒 人参 塩 ごんぶ 醤油 牛乳	フォレスト
26(木)	ごはん 鶏肉のケチャップ炒め 添え野菜 きやべつのスープ	米 鶏もも肉 玉ねぎ 油 ケチャップ ウスターズ 酒 三温糖 ブロッコリー 塩 キャベツ 人参 コシメ 醤油 塩	☆バナナケーキ 卵 ケチャップ バター 卵 えのき 玉ねぎ 醤油 牛乳	若菜ごはん
27(金)	ごはん 魚の照り焼き ツツアガ みそ汁	米 鮭 醤油 三温糖 みりん 酒 ツツアガ 水 煮き ゆうり わかめ 酢 ごま油 三温糖 醤油 白菜 大根 油揚げ かつおだし汁 みそ	☆りんご ミレピケ 牛乳	まがりせんべい
28(土)	わかめごはん 煮込みうどん	米 炊き込みわかめ うどん 鶏もも肉 油揚げ 人参 ほうれん草 しいたけ ねぎ かつおだし汁 醤油 みりん 塩	☆ジャコパン リットせんべい 牛乳	お子様せんべい
30(月)	ごはん 豚肉の生姜炒め ☆カレーポテト みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ キャベツ 生姜 油 醤油 みりん 三温糖 じゃがいも バター 油 塩 粉 コシメ わかめ 玉ねぎ 油揚げ かつおだし汁 みそ	あべかわマカニ マカニ きな粉 三温糖 牛乳	ゆかりごはん
31(火)	ごはん ☆鶏のバーベキューソース おおか和え コンソメスープ	米 鶏もも肉 ケチャップ ウスターズ 三温糖 小松菜 キャベツ 人参 かつお節 醤油 豆腐 白菜 ねぎ コシメ 醤油 塩	幼)ミルクアイス 乳)北海道ミルク 牛乳	鮭フレークごはん

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります
 ※マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風味の調味料です
 ※0、1歳児クラスは、市販菓子によっては赤ちゃん用のお菓子の代わりに

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。
 集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。
 保育園で初めて口にしない食材がないよう、食物アレルギーのないお子様も
 毎月の献立表で材料を確認し、食べたことがない食材はご家庭で事前に



給食のスプーンとフォークについて

- 印の日はスプーンをお持ちください
- 印の日はフォークをお持ちください
(お箸を持参されているお子様は
フォークの持参は不要です)
- (0、1、2歳児クラスには、
スプーン・フォークを提供しています)



献立表の☆印は年長組のリクエストメニューです！

卒園・進級に向けて、出来るようになった事を振り返ってみましょう！

一年を振り返ると、様々な成長を感じられるのではないのでしょうか。

食生活をチェックしてみましょう。

- 食事の前に手を洗うことができた。
 - 食事の準備や片付けのお手伝いができた。
 - 「いただきます」「ごちそうさま」を忘れずに言えた。
 - よく噛んで食べる事ができた。
 - 姿勢を正しく食べる事ができた。
 - お友だちや先生、家族と楽しく食事ができた。
- 何個チェックができたでしょうか？



調理室より

2・3月は年長組のリクエストメニューを取り入れた献立になっています！

みんな大好きなカレーライス、鶏の唐揚げ等の他に、お魚の甘だれがけ、切り干し大根煮と和食メニューのリクエストもありました。

給食やおやつの時間が楽しかった保育園の思い出の一つとなるように、これからも頑張って作ります。

楽しみにしていてくださいね！

