

日付	献立名	材料名	おやつ
3(金)	ごはん 鮭のフライ みかんサラダ わかめスープ	米 鮭 小麦粉 ヘルシオパウダー 水 パン粉 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 みかん缶 キハツ きゅうり 油 酢 三温糖 塩 わかめ 玉ねぎ ｺﾝｼﾞﾂ 醤油 塩	おからケーキ 小麦粉 ヘルシオパウダー 卵 マーガリン 三温糖 おから 豆乳 牛乳
4(土)	みそ煮込みうどん チーズ	うどん 鶏もも肉 油揚げ 人参 小松菜 ねぎ かつおだし汁 みそ チーズ	北海道ミルク 2~5歳児 ぼたぼた焼き 0・1歳児 野菜せんべい 牛乳
6(月)	ごはん 肉じゃが うどん汁	米 牛肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 油 かつおだし汁 醤油 三温糖 みりん 干しうどん わかめ ねぎ かつお・昆布だし汁 醤油 塩 みりん	プレーンヨーグルト 小麦粉 三温糖 油 水 牛乳
7(火)	ごはん 鶏の照焼き ごま和え すまし汁	米 鶏もも肉 三温糖 みりん 醤油 生姜 キハツ 人参 もやし ごま 醤油 三温糖 豆腐 ほうれん草 かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	鮭のフライ 鮭 バター 三温糖 牛乳
8(水)	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根煮 みそ汁	米 鮭 塩 切り干し大根 人参 油揚げ かつおだし汁 醤油 三温糖 みりん 油 キハツ 玉ねぎ 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
9(木)	ごはん 豚肉のケチャップ炒め 添え野菜 ｺﾝｼﾞﾂｽｰﾌﾟ	米 豚肉 玉ねぎ 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 酒 ﾌﾞﾚｯﾄﾞﾘｰ 塩 じゃがいも 玉ねぎ ｺﾝｼﾞﾂ 醤油 塩	アップヨーグルト 2~5歳児 ぼたぼた焼き 0・1歳児 お子様せんべい
10(金)	ごはん 魚の煮つけ ごま酢和え みそ汁 ｺﾝｼﾞﾂｰﾏﾝ ﾊﾞﾅ	米 かれい 生姜 醤油 三温糖 みりん 酒 かつおだし汁 白菜 人参 もやし 三温糖 酢 塩 ごま 大根 小松菜 油揚げ かつおだし汁 みそ 中華麵 ヘルシオ 白菜 玉ねぎ ｺﾝ ねぎ ｺﾝｼﾞﾂ 醤油 塩 ﾊﾞﾅ	焼きそば 中華麵 豚肉 キハツ 人参 油 ウスターソース 青のり 牛乳
11(土)	ごはん 豚肉のみそ炒め 粉ふき芋 すまし汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 油 みそ 醤油 みりん じゃがいも 塩 青のり 麩 白菜 かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	ふんわりロールパン 2~5歳児 雪の宿 0・1歳児 ウエース 牛乳
13(月)	ごはん 豚肉のみそ炒め 粉ふき芋 すまし汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 油 みそ 醤油 みりん じゃがいも 塩 青のり 麩 白菜 かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	パンケーキ 小麦粉 三温糖 ヘルシオパウダー 豆乳 油 牛乳
14(火)	ごはん(ふりかけ) 春きゃべつの豆乳シチュー サラダ	米 ゆかり 鶏もも肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 キハツ グリラーソース 油 豆乳 小麦粉 ｺﾝｼﾞﾂ 塩 ﾀﾞｲｽﾞ 煮 きゅうり わかめ 酢 ごま油 三温糖 醤油	りんご 2~5歳児 リトせんべい 0・1歳児 マンデース 牛乳
15(水)	ごはん 魚の照り焼き 人参しりしり すまし汁	米 かれい 醤油 三温糖 みりん 酒 ﾀﾞｲｽﾞ 煮 人参 切り干し大根 醤油 三温糖 ごま油 豆腐 えのき とろろこんぶ かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	ジャムサンド 食パン いちごジャム 牛乳
16(木)	高野豆腐のそぼろ丼 南瓜のごまがらめ みそ汁	米 高野豆腐 鶏ひき肉 人参 かつお・昆布だし汁 生姜 醤油 酒 三温糖 みりん 片栗粉 南瓜 醤油 三温糖 酢 ごま 大根 ほうれん草 油揚げ かつおだし汁 みそ	ポテトケーキ ヘルシオ じゃがいも 水 片栗粉 小麦粉 ｺﾝｼﾞﾂ 塩 油 牛乳
17(金)	ごはん 鮭のフライ みかんサラダ わかめスープ	米 鮭 小麦粉 ヘルシオパウダー 水 パン粉 油 ケチャップ ウスターソース 三温糖 みかん缶 キハツ きゅうり 油 酢 三温糖 塩 わかめ 玉ねぎ ｺﾝｼﾞﾂ 醤油 塩	おからケーキ 小麦粉 ヘルシオパウダー 卵 マーガリン 三温糖 おから 豆乳 牛乳
18(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	カスタドロールパン 2~5歳児 リトせんべい 0・1歳児 ハロウィン 牛乳
20(月)	ごはん 肉じゃが うどん汁	米 牛肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 油 かつおだし汁 醤油 三温糖 みりん 干しうどん わかめ ねぎ かつお・昆布だし汁 醤油 塩 みりん	プレーンヨーグルト 小麦粉 三温糖 油 水 牛乳
21(火)	ごはん 鶏の照焼き ごま和え すまし汁	米 鶏もも肉 三温糖 みりん 醤油 生姜 キハツ 人参 もやし ごま 醤油 三温糖 豆腐 ほうれん草 かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	鮭のフライ 鮭 バター 三温糖 牛乳
22(水)	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根煮 みそ汁	米 鮭 塩 切り干し大根 人参 油揚げ かつおだし汁 醤油 三温糖 みりん 油 キハツ 玉ねぎ 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

日付	献立名	材料名	おやつ
23(木)	ごはん 豚肉のちゃんぽん炒め 添え野菜 コンソメスープ	米 豚肉 玉ねぎ 油 ちゃんぽん ウスターソース 三温糖 酒 アロマソルト 塩 じゃがいも 玉ねぎ コンソメ 醤油 塩	ヨーグルト 2~5歳児 ぼたぼた焼き 0・1歳児 お子様せんべい
24(金)	ごはん ルバーブ コールスローサラダ コンソメスープ	米 牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 塩 油 パン粉 酒 みそ ちゃんぽん ウスターソース 三温糖 キャベツ 人参 きゅうり 塩 三温糖 酢 マヨネーズ ベーコン 南瓜 玉ねぎ コンソメ 醤油 塩	焼きそば 中華麺 豚肉 キャベツ 人参 油 ウスターソース 青のり 牛乳
25(土)	和風ちゃんぽん パナ	中華麺 ベーコン キャベツ 人参 たけのこ もやし ねぎ コンソメ 醤油 塩 パナ	北海道ミルク 2~5歳児 星たべよ 0・1歳児 ハルハル 牛乳
27(月)	ごはん 豚肉のみそ炒め 粉ふき芋 すまし汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 油 みそ 醤油 みりん じゃがいも 塩 青のり 麩 白菜 かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	パンケーキ 小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー 豆乳 油 牛乳
28(火)	ごはん(ふりかけ) 春きゃべつの豆乳汁 ツナサラダ	米 ゆかり 鶏もも肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 キャベツ グリルピーマン 油 豆乳 小麦粉 コンソメ 塩 ツナ 水煮 きゅうり わかめ 酢 ごま油 三温糖 醤油	ホットケーキ 2~5歳児 リトせんべい 0・1歳児 マンパースタット 牛乳
30(木)	高野豆腐のそぼろ丼 南瓜のごまがらみ みそ汁	米 高野豆腐 鶏ひき肉 人参 かつお・昆布だし汁 生姜 醤油 酒 三温糖 みりん 片栗粉 南瓜 醤油 三温糖 酢 ごま 大根 ほうれん草 油揚げ かつおだし汁 みそ	ホットケーキ ベーコン じゃがいも 水 片栗粉 小麦粉 コンソメ 塩 油 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に代わります

～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  
 食べて症状が出ないことを確認していただくようお願いいたします。



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)

4月

新しいお友達を迎えて

新年度のスタートです！

新しい環境に慣れて元気に過ごすために、早寝早起き、三食の食事をきちんととるなど、生活リズムを整えていきましょう。



初めのうちは、子どもたちも新しい環境のなかで過ごすことに、不安や緊張を覚えていることと思います。慣れない給食に戸惑い、なかなか食事が進まないこともあるかもしれませんが、少しずつ給食にも慣れてお友達と一緒に楽しく食べられるようになっていきます。



保育園入口付近に給食を展示しています。ぜひ、お子様とご覧になって、話題のひとつにしてみてください。

調理室より

入園・進級おめでとうございます。  
 保育園の給食では、子どもたちが安心して食事に慣れていけるよう、味付けは薄めで素材の味を生かした調理を心がけています。  
 食べる量や、食べるペースは一人ひとり違っていても大丈夫です。  
 まずは、「食べるのが楽しい！」と感じてもらえることを大切にしています。



2026年4月 献立表

こうたり保育園

	日付	献立名	材料名	おやつ	延長
	4(土)	若菜ごはん みそ煮込みうどん	米 若菜 うどん 鶏もも肉 油揚げ 人参 小松菜 ねぎ かつおだし汁 みそ	北海道ミルク 2~5歳児 ぼたぼた焼き 0・1歳児 野菜せんべい 牛乳	お子様せんべい
	6(月)	ごはん 肉じゃが うどん汁	米 牛肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 油 かつおだし汁 醤油 三温糖 みりん 干しうどん わかめ ねぎ かつお・昆布だし汁 醤油 塩 みりん	プレーンヨーグルト 小麦粉 三温糖 油 水 牛乳	若菜ごはん
	7(火)	ごはん 鶏の照焼き ごま和え すまし汁	米 鶏もも肉 三温糖 みりん 醤油 生姜 キャベツ 人参 もやし ごま 醤油 三温糖 豆腐 ほうれん草 かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	麩のすり 麩バター 三温糖 牛乳	鮭フレークごはん
	8(水)	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根煮 みそ汁	米 鮭 塩 切り干し大根 人参 油揚げ かつおだし汁 醤油 三温糖 みりん 油 キャベツ 玉ねぎ 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	2~5歳児 ぱりんこ 0・1歳児 ハルイ
	9(木)	ごはん 豚肉のキャブ炒め 添え野菜 コンソメスープ	米 豚肉 玉ねぎ 油 キャブ ウスターソース 三温糖 酒 ブロッコリー 塩 じゃがいも 玉ねぎ コンソメ 醤油 塩	カップヨーグルト 2~5歳児 ぼたぼた焼き 0・1歳児 お子様せんべい	塩こんぶごはん
	10(金)	ごはん 魚の煮つけ ごま酢和え みそ汁	米 かれい 生姜 醤油 三温糖 みりん 酒 かつおだし汁 白菜 人参 もやし 三温糖 酢 塩 ごま 大根 小松菜 油揚げ かつおだし汁 みそ	焼きそば 中華麺 豚肉 キャベツ 人参 油 ウスターソース 青のり 牛乳	2~5歳児 リトせんべい 0・1歳児 野菜せんべい
	11(土)	ごはん(ふりかけ) コンソメスープ	米 ゆかり 中華麺 白菜 玉ねぎ コンソメ 醤油 塩	ふんわりロールパン 2~5歳児 雪の宿 0・1歳児 ウェル 牛乳	お子様せんべい
	13(月)	ごはん 豚肉のみそ炒め 粉ふき芋 すまし汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 油 みそ 醤油 みりん じゃがいも 塩 青のり 麩 白菜 かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	パンケーキ 小麦粉 三温糖 卵 バター 豆乳 油 牛乳	鶏そぼろごはん
	14(火)	ごはん(ふりかけ) 春きゃべつの豆乳汁 ツナサラダ	米 ゆかり 鶏もも肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 キャベツ グリンピース 油 豆乳 小麦粉 コンソメ 塩 ツナ煮 きゅうり わかめ 酢 ごま油 三温糖 醤油	パン 2~5歳児 リトせんべい 0・1歳児 マルビレソフト 牛乳	わかめごはん
	15(水)	ごはん 魚の照り焼き 人参しりしり すまし汁	かれい 醤油 三温糖 みりん 酒 ツナ煮 人参 切り干し大根 醤油 三温糖 ごま油 豆腐 えのき とろろこんぶ かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	ジャムパン 食パン いちごジャム 牛乳	2~5歳児 星たべよ 0・1歳児 お子様せんべい
	16(木)	高野豆腐のそぼろ丼 南瓜のごまがらめ みそ汁	米 高野豆腐 鶏ひき肉 人参 かつお・昆布だし汁 生姜 醤油 酒 三温糖 みりん 片栗粉 南瓜 醤油 三温糖 酢 ごま 大根 ほうれん草 油揚げ かつおだし汁 みそ	パンケーキ 卵 じゃがいも 水 片栗粉 小麦粉 コンソメ 塩 油 牛乳	ゆかりごはん
	17(金)	ごはん 鮭のフライ みかんサラダ わかめスープ	米 鮭 小麦粉 卵 バター 水 パン粉 油 キャブ ウスターソース 三温糖 みかん缶 キャベツ きゅうり 油 酢 三温糖 塩 わかめ 玉ねぎ コンソメ 醤油 塩	おからケーキ 小麦粉 卵 バター 卵 マーガリン 三温糖 おから 豆乳 牛乳	2~5歳児 ムンバイソフト 0・1歳児 マリビソフト
	18(土)	鮭わかめごはん 煮込みうどん	米 鮭わかめ 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	カスタードロールパン 2~5歳児 リトせんべい 0・1歳児 ハルイ 牛乳	お子様せんべい
	20(月)	ごはん 肉じゃが うどん汁	米 牛肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 油 かつおだし汁 醤油 三温糖 みりん 干しうどん わかめ ねぎ かつお・昆布だし汁 醤油 塩 みりん	プレーンヨーグルト 小麦粉 三温糖 油 水 牛乳	若菜ごはん
	21(火)	ごはん 鶏の照焼き ごま和え すまし汁	米 鶏もも肉 三温糖 みりん 醤油 生姜 キャベツ 人参 もやし ごま 醤油 三温糖 豆腐 ほうれん草 かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	麩のすり 麩バター 三温糖 牛乳	鮭フレークごはん
	22(水)	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根煮 みそ汁	米 鮭 塩 切り干し大根 人参 油揚げ かつおだし汁 醤油 三温糖 みりん 油 キャベツ 玉ねぎ 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	2~5歳児 ぱりんこ 0・1歳児 ハルイ
	23(木)	ごはん 豚肉のキャブ炒め 添え野菜 コンソメスープ	米 豚肉 玉ねぎ 油 キャブ ウスターソース 三温糖 酒 ブロッコリー 塩 じゃがいも 玉ねぎ コンソメ 醤油 塩	カップヨーグルト 2~5歳児 ぼたぼた焼き 0・1歳児 お子様せんべい	塩こんぶごはん

# 2026年4月 献立表

こうたり保育園

日付	献立名	材料名	おやつ	延長
24(金)	ごはん ルバーグ コーンスープ コンソメスープ	米 牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ 塩 油 パン粉 油 みそ ケチャップ ウスターソース 三温糖 キャベツ 人参 きゅうり 塩 三温糖 酢 マヨネーズ パイン 南瓜 玉ねぎ コンソメ 醤油 塩	焼きそば 中華麺 豚肉 キャベツ 人参 油 ウスターソース 青のり 牛乳	2~5歳児 リトせんべい 0・1歳児 野菜せんべい
25(土)	わかめごはん 和風ちゃんぽん	米 炊き込みわかめ 中華麺 パイン キャベツ 人参 たけのこ もやし ねぎ コンソメ 醤油 塩	北海道ミルク 2~5歳児 星たべよ 0・1歳児 ミルク 牛乳	お子様せんべい
27(月)	ごはん 豚肉のみそ炒め 粉ふき芋 すまし汁	米 豚肉 玉ねぎ 人参 油 みそ 醤油 みりん じゃがいも 塩 青のり 葱 白菜 かつお・昆布だし汁 醤油 みりん 塩	パンケーキ 小麦粉 三温糖 パーキングパウダー 豆乳 油 牛乳	鶏そぼろごはん
28(火)	ごはん(ふりかけ) 春きゃべつの豆乳シチュー ツツガク	米 ゆかり 鶏もも肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 キャベツ グリンピース 油 豆乳 小麦粉 コンソメ 塩 ツツガク 水煮 きゅうり わかめ 酢 ごま油 三温糖 醤油	プリン 2~5歳児 リトせんべい 0・1歳児 マルベースケット 牛乳	わかめごはん
30(木)	高野豆腐のそぼろ丼 南瓜のごまがらめ みそ汁	米 高野豆腐 鶏ひき肉 人参 かつお・昆布だし汁 生姜 醤油 酒 三温糖 みりん 片栗粉 南瓜 醤油 三温糖 酢 ごま 大根 ほうれん草 油揚げ かつおだし汁 みそ	パンケーキ パイン じゃがいも 水 片栗粉 小麦粉 コンソメ 塩 油 牛乳	ゆかりごはん

※食材の入荷状況により、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に代わります

～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する食材がないよう、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  
 食べて症状が出ないことを確認していただくようお願いいたします。



## 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)

### 新しいお友達を迎えて

#### 新年度のスタートです!

新しい環境に慣れて元気に過ごすために、早寝早起き、三食の食事をきちんととるなど、生活リズムを整えていきましょう。



初めのうちは、子どもたちも新しい環境のなかで過ごすことに、不安や緊張を覚えていることと思います。慣れない給食に戸惑い、なかなか食事が進まないこともあるかもしれませんが、少しずつ給食にも慣れてお友達と一緒に楽しく食べられるようになると思います。



保育園入口付近に給食を展示しています。  
 ぜひ、お子様とご覧になって、  
 話題のひとつにしてみてください。

調理室より

入園・進級おめでとうございます。  
 保育園では、かつお節や昆布から出汁をとり、手作りを心がけて給食やおやつを作っています。  
 苦手な野菜もたくさんでるかもしれませんが、  
 保育園で元気いっぱい遊んで、  
 お腹をすかし、給食をモリモリ  
 食べてもらえると嬉しいです!

