令和7年4月給食予定献立　　2025. 4.1　こばと保育園・こばと小規模保育園

日	献立	材料	おやつ	材料
1日（火）	舞茸ごはん 鶏肉の甘酢漬け キャベツのコンソメ煮 すまし汁	舞茸、人参、油揚げ、酒、醤油、みりん 鶏肉、片栗粉、油、砂糖、醤油、酢 キャベツ、人参、ベーコン、コンソメ もやし、椎茸、わかめ、醤油	やきいも 昆布 牛乳	さつまいも
2日（水）	鮭の塩麹焼き ほうれん草の白和え 味噌汁	鮭、塩麹 ほうれん草、人参、糸こんにゃく、しめじ、豆腐、砂糖、醤油、味噌、塩、すりごま キャベツ、しめじ、薄揚げ、味噌	ニラチヂミ 昆布 お茶	米粉、片栗粉、ニラ、玉ねぎ、中華だし、砂糖、醤油、酢、ごま油
3日（木）	カレーライス 彩りサラダ	豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、カレールウ キャベツ、ブロッコリー、コーン缶、砂糖、醤油、酢、レモン汁	フルーツポンチ 牛乳	みかん缶、もも缶、パイン缶、バナナ、砂糖、レモン汁
4日（金）	鶏肉の酢豚風 春雨サラダ 中華スープ	鶏肉、醤油、酒、大蒜、生姜、片栗粉、玉ねぎ、人参、椎茸、ピーマン、砂糖、酢、ケチャップ 春雨、人参、きゅうり、ハム、砂糖、醤油、酢、ごま油 豆腐、椎茸、チンゲン菜、わかめ	りんごパン 昆布 お茶	
5日（土）	ツナごはん けんちん汁	ツナ、醤油、酒、みりん 鶏肉、大根、人参、白菜、さつまいも、ごぼう、こんにゃく、豆腐、葱、醤油	ジャムサンド 果物、お茶	食パン、ジャム
7日（月）	ケチャップ麻婆豆腐 ツナ和え 味噌汁	豆腐、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、葱、ケチャップ、砂糖、醤油、酒、中華だし、オイスターソース キャベツ、人参、ブロッコリー、シーチキン、砂糖、醤油、酢 さつまいも、えのきだけ、葱、味噌	炊き込みおにぎり じゃこ お茶	人参、ごぼう、こんにゃく、薄揚げ、醤油、酒、みりん
8日（火）	しらすごはん 鶏肉の照り焼き ナムル すまし汁	しらす干し、薄揚げ、醤油、酒、みりん 鶏肉、生姜、醤油、酒、みりん もやし、人参、きゅうり、ごま、醤油、にんにく、ごま油 玉ねぎ、しめじ、わかめ、醤油	青のりポテト 昆布 牛乳	じゃがいも、青のり、塩、油
9日（水）	鯵の野菜あんかけ 大豆とひじきの煮もの 味噌汁	鯵、片栗粉、玉ねぎ、人参、椎茸、醤油、酢、砂糖、中華だし、片栗粉 大豆、ひじき、人参、いんげん、砂糖、醤油、酒、みりん じゃがいも、玉ねぎ、わかめ、味噌	焼きそば 昆布 牛乳	中華めん、玉ねぎ、人参、キャベツ、焼きそばソース
10日（木）	筑前煮 切干大根サラダ すまし汁	鶏肉、生姜、たけのこ水煮、ごぼう、人参、里芋、こんにゃく、砂糖、醤油、酒、みりん 切干大根、人参、小松菜、砂糖、醤油、酢、すりごま 豆腐、玉ねぎ、わかめ、醤油	豆腐だんご スナップエンドウ 牛乳	だんごの粉、豆腐、砂糖、塩
11日（金）	肉じゃが ごまドレサラダ すまし汁	じゃがいも、豚肉、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、ほうれん草、人参、ごま、砂糖、醤油、酢、練りごま、ごま もやし、なめこ、わかめ、醤油	そぼろおにぎり じゃこ お茶	鶏ミンチ、醤油、酒、みりん
12日（土）	にんじんごはん ポトフ	人参、醤油、酒、みりん ベーコン、玉ねぎ、人参、キャベツ、じゃがいも、ブロッコリー、コンソメ	ジャムサンド 果物、お茶	食パン、ジャム
14日（月）	キャベツの回鍋肉 スパゲティサラダ すまし汁	キャベツ、豚肉、大蒜、生姜、ごま油、人参、ピーマン、オイスター、醤油、味噌、みりん、酒 スパゲティ、きゅうり、人参、ハム、砂糖、醤油、酢、マヨドレ 豆腐、椎茸、わかめ、醤油	梅おかかおにぎり じゃこ お茶	梅干し、かつおぶし、醤油、酒、みりん
15日（火）	山菜ごはん 手羽元の唐揚げ キャベツのトマト煮 すまし汁	わらび、ぜんまい、たけのこ、醤油、酒、みりん 手羽元、大蒜、生姜、酒、塩、砂糖、醤油、片栗粉、油 キャベツ、人参、トマト缶、ベーコン、油、コンソメ 玉ねぎ、なめこ、わかめ、醤油	フライドポテト スナップエンドウ 牛乳	じゃがいも、塩
16日（水）	鰆のパン粉焼き スティックサラダ コンソメスープ	鰆、小麦粉、パン粉、ケチャップ、ソース、砂糖、醤油 アスパラ、きゅうり、人参、シーチキン、砂糖、醤油、酢、レモン汁 じゃがいも、人参、パセリ、コンソメ	和風焼うどん 昆布 牛乳	うどん、玉ねぎ、人参、キャベツ、砂糖、醤油、酒、みりん
17日（木）	お弁当の日		桜蒸しパン 柑橘果物 牛乳	米粉、ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ、砂糖、豆乳、油
18日（金）	豆腐のきのこあんかけ 磯和え 味噌汁	豆腐、鶏ミンチ、生姜、えのきだけ、なめこ、玉ねぎ、葱、砂糖、醤油、酒、みりん キャベツ、人参、小松菜、のり、醤油 もやし、えのきだけ、わかめ、味噌	きなこだんご 昆布 お茶	だんごの粉、豆腐、きな粉、砂糖、塩
19日（土）	なめたけごはん 豚汁	えのき、砂糖、醤油、みりん、酢 豚肉、大根、人参、白菜、さつまいも、豆腐、ごぼう、こんにゃく、葱、味噌	ジャムサンド 果物、お茶	食パン、ジャム
21日（月）	高野豆腐のそぼろ煮 しらす和え 味噌汁	豚ミンチ、高野豆腐、人参、砂糖、醤油、酒、みりん もやし、人参、小松菜、しらす干し、醤油 キャベツ、えのきだけ、葱、味噌	コーンおにぎり じゃこ お茶	コーン、醤油、酒、みりん
22日（火） 誕生日会	たけのこごはん ハンバーグ スティックサラダ コンソメスープ、いちご	たけのこ、醤油、酒、みりん 豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、片栗粉、生姜、ケチャップ、ソース アスパラ、きゅうり、人参、シーチキン、砂糖、醤油、酢、レモン汁 じゃがいも、しめじ、パセリ、コンソメ	小豆ケーキ 昆布 牛乳	小豆、米粉、ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ、砂糖
23日（水）	鯖の竜田揚げ キャベツの煮びたし すまし汁	鯖、生姜、大蒜、醤油、酒、片栗粉 キャベツ、人参、厚揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん 玉ねぎ、おつゆ麩、ほうれん草、醤油	ナポリタン 昆布 牛乳	スパゲティ、ベーコン、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ、ソース
24日（木）	豚肉のプルコギ マカロニサラダ 味噌汁	豚肉、大蒜、ごま油、醤油、味噌、砂糖、玉ねぎ、人参、もやし、ニラ、ごま、片栗粉 マカロニ、人参、きゅうり、ハム、砂糖、醤油、酢、マヨドレ じゃがいも、薄揚げ、葱、味噌	あべかわもち スナップえんどう 牛乳	だんごの粉、きな粉、砂糖、塩
25日（金）	コロッケ 梅おかかサラダ すまし汁	じゃがいも、豚ミンチ、玉ねぎ、砂糖、醤油、ケチャップ、ソース、砂糖、醤油、パン粉、小麦粉 もやし、人参、ほうれん草、梅干し、かつおぶし、醤油 豆腐、なめこ、わかめ、醤油	サラダ寿司 じゃこ お茶	人参、きゅうり、コーン、すし酢
26日（土）	きのこごはん 中華スープ	えのきだけ、しめじ、酒、醤油、みりん 豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、椎茸、春雨、中華だし、醤油	ジャムサンド 果物、お茶	食パン、ジャム
28日（月）	豆腐の中華風 ごま和え 味噌汁	豚ミンチ、豆腐、人参、玉ねぎ、中華だし、醤油 もやし、人参、小松菜、ごま、醤油 キャベツ、えのきだけ、葱、味噌	赤飯おにぎり じゃこ お茶	小豆、塩
29日（火）	昭和の日			
30日（水）	いわしの蒲焼き 大豆サラダ すまし汁	いわし、片栗粉、砂糖、醤油、みりん、青じそ 大豆、ひじき、きゅうり、人参、砂糖、醤油、酢、マヨドレ 豆腐、えのき、小松菜、醤油	お好み焼き 昆布 牛乳	米粉、キャベツ、ながいも、お好みソース

※保育園行事、材料の都合等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
※未満児の午前のおやつは、季節の野菜・果物と麦茶を出しています。遅番のおやつは、おにぎりを出しています。

4月の食事だより

あたたかな春の日差しが降り注ぎ、気候も穏やかな春到来です！進級・入園おめでとうございます。

今年度新しく入る子どもたちはもちろん、進級した子どもたちも新しい環境の生活です。

元気そうに見えてもストレスがあったり、疲れが出たりします。そんな体を支えるのはエネルギー供給となる朝ごはんです。「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活リズムを身につけて、元気な体をつくっていきましょう！

■給食の"おいしさと楽しさ"

食は自然の恵みであり、食べることは生きる源。また、喜びや幸せといった心の豊かさにもつながります。

給食は、栄養を補給するだけでなく、お友達との関わりを通して食べることを楽しみ合い、豊かな食の体験を積み重ねていくことをねらいとしています。

食の楽しさは食そのもののおいしさと、人とのコミュニケーションから生まれるものです。保育園では一年の様々な行事を通して季節を感じ、日本の文化に触れることができる機会があります。子どもたちは、毎日の食事と、誕生日会や行事食を通して食の楽しさと大切さを感じることができます。

■家庭へのお願い

給食をおいしく食べるために必ず朝食を食べてから登園してください。朝食を欠食すると、午前中に元気よく活動することができません。また、空腹状態が続くと食欲が低下し給食を美味しく食べることができないことがあります。朝ごはんをしっかり食べて、規則正しい生活リズムをつくり、毎日を元気に過ごしましょう。

■子どものおやつは「食事」

おやつ＝甘いもののイメージがありますが、子どもにとってのおやつは三回の食事に摂れなかった栄養を補う４回目の食事です。おやつはおにぎり・団子・うどんなどの「穀類」、じゃがいも・さつまいもなどの「芋類」を中心に出しています。ケーキ系、パン系、スナック系などの砂糖と油脂がたくさん入っているおやつはなるべく控えるように心がけています。砂糖の甘味や油に慣れてしまうと、野菜の甘みは感じなくなってしまいます。遊び食べをしたり、食べ散らかしても当然です。嗜好品をセーブすることで、好き嫌いなくなんでも食られるようになります。家庭でもご協力よろしくお願いします。