



3月の献立



令和3年度

吉岡町第四保育園

日	曜	未満児おやつ	昼食	午後おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1	水	ゴマビスケット	メンチカツひじきと枝豆のサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 牛乳	桃まん 麦茶	ビスケット 精白米 ハヤシルウ マヨネーズ めんつゆ ごま油 ごまにぼし粉 味噌 だし 桃まん 麦茶	メンチカツまぐろ油漬缶詰 木綿豆腐 普通牛乳	たまねぎ 乾ひじき 冷凍えだまめ コーン缶詰粒 にんじん
2	木	おせんべい	しょうが焼き マカロニサラダ 切干大根の味噌汁 牛乳	カレーポップコーン 麦茶	せんべい 精白米 調合油 濃口しょうゆ 砂糖 みりん風調味料 マヨネーズ 食塩 甘みそ かつおだし にぼし 麦茶 ポップコーン カレー粉	ぶたかたロースマカロニまぐろ油漬缶詰 油揚げ普通牛乳	たまねぎ おろししょうが きゅうりにんじん 切干しいんじん あさつき
3	金	リッツ	おせきはんエビフライ 五目きんぴら 花麩のすまし汁 牛乳	ひなまつりケーキ 麦茶	リッツ 精白米 すしこ 調合油 ソース しょうゆ 和風だし 砂糖 食塩 醤油 しょうゆ ホットケーキミックス いちごジャム ホイップクリーム ひなあられ抹茶 麦茶	エビフライ 大豆さつま揚げ蒸しかまぼこ 普通牛乳 生クリーム	きゅうり れんこん さやえんどう ごぼう にんじん ぶなしめじカットわかめ
4	土	おせんべい	たぬきうどん	ミニゼリーぶどう	せんべい うどん 揚げ玉 乾わかめ めんつゆ ミニゼリー	蒸しかまぼこ	長ねぎ
6	月	おせんべい	さば竜田揚げ 大豆の五目煮 高野豆腐の味噌汁 牛乳	オレンジケーキ 麦茶	せんべい 精白米 片栗粉 調合油 濃口しょうゆ 砂糖 甘みそ にぼし 和風だし ホットケーキミックス オレンジジュース マーメイド 麦茶	さば さつま揚げこうや豆腐普通牛乳	ごぼう にんじん れんこん こんにやく生しいたけ 長ねぎ
7	火	ミニゼリーぶどう	キーマカレー かみかみサラダ イチゴ ジョア	ココアプリン	ミニゼリー ご飯 カレールー 焼きするめいかにいりごま 和風ドレッシングタイププリン ピュアココア 麦茶	大豆 ぶたひき肉 ジョア 普通牛乳 ホイップクリーム	たまねぎ コーン缶詰粒ホールマトリンド 切干しいんじん きゅうり パナナ にんじん
8	水	ゴマビスケット	納豆 肉野菜味噌炒め 豆腐としめじのすまし汁 牛乳	手作り甘食 麦茶	ビスケット 精白米 甘みそ 砂糖 ごま油 調合油 かつおだし 濃口しょうゆ 薄力粉 ベーキングパウダー 無塩マーガリン 黒砂糖 麦茶	納豆 ぶたかたロース木綿豆腐 普通牛乳 鶏卵	キャベツ にんじん ぶなしめじ たまねぎ糸みつば
9	木	おせんべい	鶏のからあげ スパゲティサラダ キノコスープ 麦茶	フルーチェ	せんべい 精白米 調合油 薄口しょうゆ 片栗粉 サラダ マヨネーズ コンソメ 食塩 麦茶フルーチェ	若鶏もも ロースハム 普通牛乳	しょうがきゅうりにんじんのきたけ ぶなしめじ パセリ
10	金	リッツ	あんかけ焼きそば 小松菜ナムル ヨーグルト 麦茶	五平餅風 麦茶	リッツ 中華めん 濃口しょうゆ 砂糖 ごま油 ウスターソース 鶏がらだし 片栗粉 食塩 いりごま 麦茶 精白米 甘みそ	ぶたかたロース うずら卵水煮缶詰 しばえび ヨーグルト	はくさい にんじん 長ねぎ 生しいたけ いずもやし ちまづな
11	土	おせんべい	やきそば	ミニゼリーオレンジ	せんべい 焼きそば類 中濃ソース 調合油 ミニゼリー		にんじん りょくとうもやしキャベツ
13	月	おせんべい	鯖のゴマみそ焼き もやしの和えもの すまし汁 牛乳	のりしおポテト 麦茶	しせんべい 精白米 砂糖 濃口しょうゆ 甘みそ いりごま 和風ドレッシングタイプ 醤油 かつおだし にぼし フライドポテト 食塩 あおりの 調合油 麦茶	さばかにかまぼこ 普通牛乳	りょくとうもやし きゅうり 糸みつばえのきたけ にんじん
14	火	ミニゼリーりんご	中華風混ぜご飯 ショーロンポー 春雨サラダ 中華スープ 牛乳	チーズ蒸しパン 麦茶	ミニゼリー 精白米 濃口しょうゆ 砂糖 鶏がらだし ごま油 緑豆はるさめ 食塩 殺菌糖 ごま コンソメ ホットケーキミックス 麦茶	ショーロンポー ロースハム 普通牛乳 チーズ	りょくとうもやし カットわかめ ごぼう ぶなしめじ 生しいたけきゅうりにんじん
15	水	ゴマビスケット	たらのマヨコーン焼き 豆サラダ 麩の味噌汁 牛乳	マシュマロサンド 麦茶	ビスケット 精白米 マヨネーズ カットわかめ 甘みそ にぼし かつおだし リッツ マシュマロ いちごジャム 麦茶	すけとうだらブロセスチーズ ミックスビーンズ 大豆木綿豆腐 醤油 焼きふ普通牛乳	コーン缶詰粒 えのきたけ にんじん きゅうり スイートコーン
16	木	おせんべい	ソースカツ丼 ブロッコリー の三色サラダ きのこの味噌汁 パン 麦茶	フルーツヨーグルト	せんべい 精白米 ウスターソース 濃口しょうゆ しょうゆ 砂糖 料理酒 フレンチドレッシング 甘みそ にぼし かつおだし 麦茶	カツ プレーンヨーグルト	甘酢しょうが ブロッコリー にんじん バインアップル缶詰みかん缶詰 パナナ 白桃缶
17	金	リッツ	ワカメごはん 鮭の塩焼き かぶサラダ すいとん 牛乳	ケーキ 麦茶	リッツ 精白米 炊き込みわかめ いりごま 食塩 マヨネーズ 薄力粉 濃口しょうゆ かつおだし にぼし ショートケーキ 麦茶	さけまぐろ油漬缶詰油揚げ 普通牛乳	かぶ きゅうりにんじん だいこん あさつき えのきたけ ぶなしめじ
18	土	おせんべい	きつねうどん	ミニゼリーりんご	しせんべい うどん 味噌汁いりごま めんつゆ ミニゼリー		長ねぎ にんじん ほうれんそう
20	月	おせんべい	鶏のマーメイド焼き アップル サラダ ABCスープ 牛乳	季節の野菜 麦茶	せんべい 精白米 マーメイド 濃口しょうゆ 殺菌糖 調合油 食塩 フイオン マカロニスパゲティ パセリ 麦茶	鶏もも普通牛乳	りんご キャベツ にんじん きゅうりにんじん たまねぎ
21	火						
22	水	ゴマビスケット	さば塩焼 切干し大根煮 豆腐と油揚げの味噌汁 ヨーグルト 麦茶	たこやき 麦茶	ビスケット 精白米 調合油 濃口しょうゆ 砂糖 甘みそ かつおだし にぼし 麦茶 たこ焼き 濃厚ソース かつお節	さば塩焼さつま揚げ 木綿豆腐 ヨーグルト 油揚げ	切干しいんじん 生しいたけ にんじん たまねぎ 糸みつば
23	木	おせんべい	ロールパン マカロニグラタン ブロッコリーとコーンのサラダ オニオンスープ 牛乳	チーズステックパイ 麦茶	しょうゆせんべい ロールパン マカロニ 薄力粉 パン粉 こんそめパセリ 食塩 バイ皮 麦茶	若鶏もも普通牛乳普通牛乳	ぶなしめじたまねぎ ブロッコリー スイートコーン
24	金	リッツ	鶏なめこうどん イカスティック パナナ 牛乳	鮭わかめおにぎり 麦茶	リッツ うどん 調合油 めんつゆ にぼし 砂糖 濃口しょうゆ 麦茶	鶏むね肉 イカスティック普通牛乳	長ねぎ だいこん にんじんパナナ
25	土	おせんべい	やきそば	ミニゼリーオレンジ	せんべい 焼きそば類 中濃ソース 調合油 ミニゼリー		にんじん りょくとうもやしキャベツ
27	月	おせんべい	コーンシウマイ もやしナムル マーボー豆腐 牛乳	もちもちチーズパン 麦茶	せんべい 精白米 食塩 ごま油 いりごま 濃口しょうゆ マーボー豆腐の素 調合油 片栗粉 ホットケーキミックス 白玉粉 麦茶	シウマイ 木綿豆腐 ぶたひき肉 普通牛乳 バルメザンチーズ	スイートコーン だいごもやし きゅうりにんじん長ねぎ 生しいたけ
28	火	ミニゼリーオレンジ	ポークカレー 切り干し大根サラダ ポン酢 パナナ 牛乳	豆腐お好み焼き 麦茶	ミニゼリー 精白米 カレールー 調合油 ポン酢 砂糖 あおりの 天ぷら粉 中濃ソース 麦茶	ぶたロース まぐろ油漬缶詰普通牛乳 木綿豆腐	パナナ 切干しいんじん きゅうりたまねぎ じゃがいも にんじん福神漬 キャベツ長ねぎ
29	水	ゴマビスケット	なたね焼き 大根の煮物 はんぺんのすまし汁 牛乳	麩ラスク 麦茶	ビスケット 精白米 マヨネーズ 砂糖 濃口しょうゆ 調合油 顆粒和風だし 食塩 醤油 有塩マーガリン グラニュー糖	すけとうだら 卵黄 はんぺん 普通牛乳	ぶなしめじ たまねぎ あさつきだいこん にんじん 生しいたけ
30	木	おせんべい	豚丼 マヨごぼうサラダ なめこ味噌汁 牛乳	豆腐ゴマ団子 麦茶	せんべい 精白米 しょうゆ 甘酢しょうゆ 砂糖 濃口しょうゆ マヨネーズ すりごま かつおだし 甘みそ にぼし 上粉粉 かりんご 麦茶	まぐろ油漬缶詰 たら豆腐普通牛乳 木綿豆腐 ぶたかた	たまねぎごぼう にんじん きゅうりなめこ長ねぎ
31	金	リッツ	コロケパン きゃべつサラダ クリームスープ オレンジ 牛乳	ジャコチーズおにぎり 麦茶	リッツ ロールパン 中濃ソース 調合油 ごまドレッシング クリームシチュールウ コンソメ 精白米 麦茶	ポテトコロケベーコンロースハム 普通牛乳 チーズ しらす干し 普通牛乳	キャベツ きゅうりスイートコーン にんじん ぶなしめじ たまねぎパセリ オレンジ

以上児 エネルギー:575Kcal タンパク質:24.2g 脂質:20.3g カルシウム:260mg 鉄:2.9mg 塩分:2.0g

◎献立は園の都合により変更することがあります。3時のおやつは手作りで提供しています。

どうやって味覚は作られる?

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていましょ。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい!」感覚を作っていきます。



牛乳嫌い克服法

まずは砂糖やココアを加えて味を変えてみましょう。それでも飲めない場合は、シチューやグラタン、ホットケーキなどの料理に混ぜます。牛乳にはカルシウムが豊富に含まれるため、牛乳嫌いで不足しがちな場合は、代わりに小魚や小松菜などカルシウムが豊富に含まれる食品を積極的にとるよう工夫しましょう。