3 月の献立

令和6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	土	おせんべい	やきそば	ミニゼリーぶどう	しょうゆせんべい 中華めん 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
	3	月	ミニゼリーオレンジ	ちらし寿司 白身魚の天ぷら ひじきの和風サラダ 花麩のすまし汁 牛乳	ひなまつりパフェ 麦茶	ミニゼリー 精白米 すしのこ 調合油 すりごま マヨネーズ めんつゆ 顆粒和風だし 濃口しょうゆ 食塩 釜焼きふ ホイップクリーム ホットケーキミックス 抹茶 ひなあられ 麦茶	錦糸卵 味付けいなり 白身魚天ぷら かにかまぼこ 普通牛乳 豆乳	きゅうり れんこん 焼きのり にんじん 乾ひじき スイートコーン カットわかめ ぶなしめじ いちご
リクエストメニュー	4	火	おせんべい	しょうゆ野菜ラーメン ショーロンポー バナナ 牛乳	わかめおにぎり 麦茶	しょうゆせんべい 中華めん しょうゆラーメンスープ 鶏がらだし 精白米 麦茶	ぶたかたロース ショーロンポー 普通牛乳	キャベツ りょくとうもやし にんじん 長ねぎ バナナ 炊き込みわかめ 焼きのり
	5	水	おせんべい	ご飯 鮭の塩こうじ焼き ゆかり和え 豆腐と油揚げの味噌汁 牛乳	バタークロワッサンパイ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 ゆかり 甘みそ かつおだし パイ皮 有塩バター 食塩 麦茶 塩こうじ	さけ 木綿豆腐 油揚げ 普通牛乳 鶏卵	りょくとうもやし きゅうり にんじん たまねぎ にんじん
リクエストメニュー	6	木	おせんべい	チャーハン 肉だんご甘辛煮 きゅうりちくわの中華サラダ にらスープ 麦茶	フルーツヨーグルト	しょうゆせんべい 精白米 食塩 鶏がらだし 濃口しょうゆ ごま油 砂糖 調合油 穀物酢 いりごま 麦茶	焼き豚 なると 肉団子 ちくわ プレーンヨーグルト	たまねぎ 長ねぎ きゅうり カットわかめ おろしにんにく にら えのきたけ スイートコーン みかん缶詰 バナナ 白桃缶
リクエストメニュー	7	金	おせんべい	ご飯 鶏のチーズパン粉焼き イカくんサラダ キノコスープ 牛乳	きな粉麩ラスク 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 パン粉 塩コショウ 穀物酢 調合油 砂糖 コンソメ 食塩 麩 きな粉 麦茶	若鶏もも バルメザンチーズ いかくん製 普通牛乳	パセリ トマトケチャップ きゅうり にんじん キャベツ えのきたけ ぶなしめじ たまねぎ
	8	土	おせんべい	塩焼きそば	ミニゼリーオレンジ	しょうゆせんべい 中華めん 食塩 顆粒中華だし ミニゼリー		りょくとうもやし にんじん キャベツ
リクエストメニュー	10	月	ミニゼリーりんご	ご飯 白身魚のムニエル かんきつキャベツサラダ ミネストローネ ジョア	かぼちゃドーナツ 麦茶	ミニゼリー 精白米 薄力粉 しお こしょう 和風ドレッシング コンソメ ホットケーキミックス 調合油 粉糖 麦茶	ホキ チーズ ベーコン ジョア	キャベツ にんじん スイートコーン ホールトマト たまねぎ えのきたけ トマトケチャップ かぼちゃ
	11	火	おせんべい	ビビンバ丼 茎わかめのサラダ 豆苗中華スープ キャンディチーズ 麦茶	カスタードプリン	しょうゆせんべい 精白米 焼き肉のたれ マヨネーズ めんつゆ すりごま 食塩 鶏ガラだし はるさめ 麦茶	ぶたひき肉 かにかまぼこ プロセスチーズ 普通牛乳	こまつな りょくとうもやし にんじん くきわかめ きゅうり スイートコーン とうみょう たまねぎ にんじん
リクエストメニュー	12	水	おせんべい	ご飯 さば塩焼 かぶときゅうりの浅漬け すいとん 牛乳	のりしおポップコーン 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 食塩 薄力粉 濃口しょうゆ かつおだし ポップコーン あおのり 調合油 麦茶	さば塩焼 蒸しかまぼこ 油揚げ 普通牛乳	かぶ きゅうり にんじん だいこん 長ねぎ
リクエストメニュー	13	木	おせんべい	春野菜パスタ 豆サラダ オレンジ 牛乳	フレンチトースト 麦茶	しょうゆせんべい スパゲティ コンソメ オリーブ油 穀物酢 調合油 砂糖 食塩 食パン 麦茶	ベーコン バルメザンチーズ 大豆 チーズ 普通牛乳 鶏卵	キャベツ たまねぎ アスパラガス おろしにんにく ミックスビーンズ きゅうり にんじん スイートコーン オレンジ
リクエストメニュー	14	金	おせんべい	ご飯 タンドリーチキン ブロッコリーの三色サラダ イタリアンスープ 牛乳	コンソメポテト 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 調合油 カレールウ フレンチドレッシング 食塩 コンソメ 麦茶	鶏肉 プレーンヨーグルト 普通牛乳	トマトケチャップ おろししょうが ブロッコリー にんじん きゅうり スイートコーン たまねぎ パセリ フライドポテト
	15	土	おせんべい	焼うどん	ミニゼリーりんご	しょうゆせんべい ゆでうどん 調合油 ミニゼリー	魚肉ソーセージ	にんじん キャベツ りょくとうもやし
	17	月	ミニゼリーぶどう	ご飯 カレイの照り焼き 海苔和え キャベツの味噌汁 牛乳	カリカリマシュマロピザ 麦茶	ミニゼリー 精白米 濃口しょうゆ みりん風調味料 砂糖 めんつゆ かつおだし 甘みそ ぎょうざの皮 マシュマロ ピュアココア 麦茶	からすがれい 生揚げ 普通牛乳	こまつな りょくとうもやし にんじん ほしのり キャベツ
リクエストメニュー	18	火	おせんべい	ご飯 鶏のからあげ スパゲティサラダ コーンスープ 牛乳	誕生日ケーキ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 調合油 薄口しょうゆ 片栗粉 サラスパ 食塩 穀物酢 塩コショウ 砂糖 コーンスープ ケーキ ホイップクリーム 麦茶	若鶏もも まぐろ油漬缶詰 普通牛乳	おろししょうが きゅうり にんじん
リクエストメニュー	19	水	おせんべい	ペッパーランチ風丼 彩サラダ ABCスープ キャンディチーズ 麦茶	フルーチェ	しょうゆせんべい 精白米 焼き肉のたれ 有塩バター フレンチドレッシング コンソメ マカロニ 麦茶 フルーチェ	ぶたかた ロースハム プロセスチーズ 普通牛乳	スイートコーン あさつき おろしにんにく ブロッコリー にんじん きゅうり たまねぎ パセリ
	20	木	春分の日					
	21	金	おせんべい	ご飯 タラのチリソース 菜の花ナムル わかめと卵スープ 牛乳	季節のおやつ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 調合油 エビチリの素 天ぷら粉 ごま油 食塩 いりごま コンソメ 麦茶	すけとうだら 若鶏ささ身 鶏卵 普通牛乳	たまねぎ なのはな りょくとうもやし にんじん 乾燥わかめ
	22	土	おせんべい	きつねうどん	ミニゼリーぶどう	しょうゆせんべい うどん めんつゆ ミニゼリー	味付けいなり	長ねぎ にんじん 乾わかめ
	24	月	ミニゼリーオレンジ	ご飯 鯖のみそに ひじきと枝豆のサラダ もずく汁 牛乳	桃まん 麦茶	ミニゼリー 精白米 豆みそ 砂糖 料理酒 みりん 濃口しょうゆ マヨネーズ めんつゆ すりごま かつおだし 食塩 ひとくち桃まん 麦茶	さば まぐろ油漬缶詰 蒸しかまぼこ 普通牛乳	乾ひじき えだまめ コーン缶詰粒 おきなわもずく にんじん 糸みつば
リクエストメニュー	25	火	おせんべい	ロールパン チキンナゲット キャベツチーズサラダ シチュー オレンジ 麦茶	黒みつきな粉だんご 麦茶	しょうゆせんべい ロールパン 調合油 食塩 穀物酢 クリームシチュールウ 麦茶 上新粉 黒砂糖 きな粉	ナゲット チーズ 普通牛乳 豚肉 木綿豆腐	トマトケチャップ キャベツ きゅうり にんじん じゃがいも ぶなしめじ たまねぎ パセリ ブロッコリー オレンジ
	26	水	おせんべい	ご飯 煮込みハンバーグ マカロニサラダ オニオンスープ 牛乳	オレンジゼリー	しょうゆせんべい 精白米 デミグラスソース 砂糖 マカロニ マヨネーズ 食塩 コンソメ 寒天	ハンバーグ まぐろ油漬缶詰 普通牛乳	トマトケチャップ ぶなしめじ たまねぎ きゅうり にんじん パセリ オレンジジュース みかん缶詰
リクエストメニュー	27	木	おせんべい	豚きのこうどん いかの天ぷら バナナ ジョア	青菜しらすおにぎり 麦茶	しょうゆせんべい うどん めんつゆ 精白米 菜めし 麦茶	ぶたかた いか天ぷら ジョア 釜揚げしらす	長ねぎ ぶなしめじ にんじん えのきたけ 生しいたけ
	28	金	おせんべい	ご飯 カレイの甘酢あんかけ キャベツの塩昆布和え もやしのみそ汁 牛乳	たこやき 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 濃口しょうゆ 穀物酢 鶏がらだし 浅漬けの素 いりごま 豆みそ かつおだし たこ焼き 濃厚ソース かつお節 麦茶	からすがれい 蒸しかまぼこ 油揚げ 普通牛乳	たまねぎ 青ピーマン キャベツ にんじん きゅうり 塩昆布 りょくとうもやし
	31	月	ミニゼリーぶどう	ハヤシライス コールスローサラダ オレンジ 牛乳	スノーボールクッキー 麦茶	ミニゼリー 精白米 ハヤシルウ 調合油 穀物酢 砂糖 食塩 マヨネーズ 薄力粉 粉糖 ピュアココア 麦茶	ぶたかたロース 普通牛乳	たまねぎ マッシュルーム水煮缶 にんじん キャベツ きゅうり コーン缶詰粒 オレンジ
				未満児 エネルギー:524Kcal タンパク質:19.6g 脂質:18.1g カルシウム:224mg 鉄:2.3mg 塩分:1.8g				
				以上児 エネルギー:619Kcal タンパク質:24.7g 脂質:21.8g カルシウム:265mg 鉄:2.8mg 塩分:2.2g				

・二重線のメニューは新しいメニューです。

・赤色のメニューはリクエストメニューです。

◎献立は園の都合により変更することがあります。

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きましょう。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。