



3月の献立



令和8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	
2	月	ミニゼリーぶどう	ご飯 鶏のマーメイド焼き コールスローサラダ オニオンスープ 牛乳	桃まん 麦茶	ミニゼリー 精白米 マーメイド しょうゆ 穀物酢 砂糖 食塩 マヨネーズ ブイヨン 桃まん 麦茶	鶏肉 普通牛乳	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまね ぎ パセリ	
3	火	おせんべい	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	しょうゆせんべい 精白米 すしのこ 小麦粉 調 合油 すりごま 胡麻ドレッシング 和風だし しょう ゆ 食塩 釜焼きみこ コンフレーク ホイップク リーム ホットケーキミックス 抹茶 ひなめし 麦 茶	白身魚 鶏糸卵 のり 味付けいなり ひじ き かにかまぼこ わかめ 普通牛乳 豆乳	きゅうり れんこん にんじん コーン ぶなし めじ	
4	水	おせんべい	ご飯 チンジャオロース きゅうりとツナのレモン和え もやしの中華スープ 牛乳	バター醤油ポップ コーン 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 調合油 チン ジャオロースの素 しょうゆ 砂糖 レモン 果汁 鶏がら ポップコーン バター 麦茶	豚肉 ツナ 普通牛乳	青ピーマン 赤ピーマン たまねぎ たけの こ きゅうり もやし にんじん 長ねぎ	
5	木	おせんべい	ご飯 いわしのみぞれ煮 三色野菜の炒め物 大根の味噌汁 麦茶	カスタードプリン	しょうゆせんべい 精白米 調合油 バ ター しょうゆ ホイップクリーム 砂糖	いわしのみぞれ煮 みそ 油揚げ 普通牛 乳	ほうれんそう にんじん コーン だいこん あさつき	
6	金	おせんべい	ちゃんぽんうどん 春巻き バナナ 牛乳	塩昆布おにぎり 麦 茶	しょうゆせんべい うどん 食塩 鶏がら 塩 ラーメンスープの素 食塩 春巻き 調合 油 めんつゆ いりごま 麦茶	かまぼこ 豚肉 普通牛乳 塩昆布	もやし キャベツ ぶなしめじ にんじん バ ナナ	
7	土	おせんべい	塩焼きそば	ミニゼリーぶどう	しょうゆせんべい 中華めん 食塩 鶏がら ごま油 ミニゼリー		もやし にんじん キャベツ にんにく しょう が	
9	月	ミニゼリーりんご	ご飯 チキンカツ かみかみサラダ もずく汁 牛乳	カステラ風 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 薄力粉 調 合油 中濃ソース いりごま 和風ドレッシン グ 和風だし しょうゆ 食塩 砂糖 みりん 麦茶	鶏肉 するめいか もずく かまぼこ 普通牛 乳 鶏卵	切干しいんご きゅうり コーン にんじん 糸みつば	
10	火	おせんべい	マーボー丼 ミモザサラダ 春雨スープ バナナ 牛乳	オレンジゼリー	しょうゆせんべい 精白米 マーボー豆腐 の素 調合油 鶏がら ごまごま油 はる さめ 砂糖 寒天	豆腐 豚肉 チーズ 鶏卵 わかめ	長ねぎ しいたけ にんじん プロッコリー アスパラガス バナナ オレンジ みかん	
11	水	おせんべい	ご飯 サバのみそに マロニーサラダ 沢煮椀 牛乳	ピザドッグ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 砂糖 しょうゆが 料 理酒 みりん しょうゆ マロニー マヨネーズ 食塩 めんつゆ 和風だし みりん 食塩 ロ ンパン ビザソース 麦茶	さばの味噌煮 ツナ 豚肉 普通牛乳 ウイ ンナー チーズ	きゅうり にんじん ごぼう えのき たけのこ	
12	木	おせんべい	ニラたま豚丼 ほうれん草としらすの和えもの もやしのみそ汁 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 砂糖 しょうゆ みりん 料理酒 和風だし 和風だし 麦茶 フルーチェ	豚肉 鶏卵 しらす 油揚げ みそ チーズ 普通牛乳	たまねぎ なら ほうれんそう にんじん も やし いちご	
13	金	おせんべい	春野菜パスタ さつまいもサラダ オレンジ ミルージュ	黒みつきな粉だん ご 麦茶	しょうゆせんべい スパゲティブイヨン オ リーブ油 さつまいも マヨネーズ 上新粉 白玉粉 黒砂糖 麦茶	ベーコン チーズ ミルージュ 豆腐 きな 粉	キャベツ たまねぎ アスパラガス にんにく きゅうり にんじん オレンジ	
14	土	おせんべい	たぬきうどん	ミニゼリーりんご	しょうゆせんべい うどん 揚げ玉 めん つゆ ミニゼリー	わかめ かまぼこ	長ねぎ	
16	月	ミニゼリーぶどう	ご飯 カレイの照り焼き 五目きんぴら かぶの味噌汁 牛乳	季節のおやつ 麦茶	ミニゼリー 精白米 しょうゆ みりん 砂糖 調合油 和風だし 片栗粉 薄力粉 食塩 マヨネーズ 麦茶	かれい さつまいも 油揚げ みそ 普通牛 乳	ごぼう にんじん れんこん かぶ あさつ ぎ たまねぎ なら	
17	火	おせんべい	ご飯 鶏のからあげ マカロニサラダ コーンスー プ 麦茶	誕生日ケーキ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 調合油 しょうゆ 片栗粉 マカロニ マヨネーズ 食塩 コー ンスープの素 麦茶 薄力粉 グラニュー糖 マ ーガリン ホイップクリーム ビスケット	鶏肉 ツナ 普通牛乳 鶏卵	しょうが きゅうり にんじん	
18	水	おせんべい	オムライス風 彩サラダ ABCスープ 牛乳	あんこパイ 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 コールスロー ドレッシング ブイヨン マカロニ こしあん パ イ皮 麦茶	鶏卵 普通牛乳	トマトケチャップ たまねぎ 青ピーマン パ セリ プロッコリー にんじん きゅうり コー ン	
19	木	おせんべい	赤飯 肉じゃが 紅白なます 豆腐と油揚げの味噌汁 いちご 牛乳	カルピスゼリー	しょうゆせんべい 精白米 もち米 いりご ま じゃがいも 調合油 しょうゆ 砂糖 和 風だし 食塩 穀物酢 カルピス 寒天	ささげ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 普通牛乳	にんじん たまねぎ しらす きゃいんげ ん だいこん いちご 桃 洋みかん	
20	金	🌸 春分の日 🌸						
21	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		キャベツ にんじん もやし	
23	月	ミニゼリーりんご	ご飯 タラのチリソース もやしと豆苗のナムル わかめスープ ジョア	スノーボールクッ キー 麦茶	ミニゼリー 精白米 調合油 エビチリの素 小麦粉 食塩 いりごま ごま油 鶏がら 砂糖 粉糖 麦茶	たら わかめ ジョア	たまねぎ もやし にんじん トウモロウ え のき 長ねぎ	
24	火	おせんべい	ご飯 鶏肉の味噌マヨ焼き 菜の花和え すまし汁 牛 乳	たこやき 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 マヨネーズ 料理 酒 砂糖 しょうゆ ごま油 食塩 いりごま 和 風ドレッシング 和風だし たこ焼き 濃厚ソー ス かつお節 麦茶	鶏肉 みそ かまぼこ 普通牛乳	ぶなしめじ えのき たけのこ たまねぎ なばな もやし にんじん だいこん みつば	
25	水	おせんべい	ロールパン マカロニグラタン チキンナゲット コンソメスープ 麦茶	フルーツポンチ	ロールパン マカロニ 小麦粉 薄力粉 チーズ バター 食塩 ナゲット 調合油 ブ イヨン 麦茶	鶏肉 普通牛乳 チーズ	ぶなしめじ たまねぎ ほうれんそう トマ トケチャップ にんじん えのき コーン パセ リ みかん バイン バナナ	
26	木	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	フライドポテト 麦茶	しょうゆせんべい 中華めん 醤油ラーメ ンスープの素 ショーロンポー じゃがいも 調合油 麦茶	豚肉 普通牛乳	長ねぎ キャベツ にんじん もやし バナナ	
27	金	おせんべい	キーマカレー ポパイサラダ オレンジ 牛乳	ココア麩ラスク	しょうゆせんべい 精白米 大豆 カレール ウ 釜焼きみこ マーガリン グラニュー糖 コ コア	大豆 豚肉 ツナ 普通牛乳	たまねぎ コーン にんじん トマト ほうれん そう コーン オレンジ	
28	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 うどん 調合油 ミニゼ リー		にんじん キャベツ もやし	
30	月	ミニゼリーぶどう	菜飯ごはん 赤魚の塩あんかけ キャベツの味噌ドレ サラダ ビーフン汁 牛乳	マシュマロサンド 麦茶	しょうゆせんべい 精白米 鶏がら 食塩 片栗 粉 調合油 料理酒 砂糖 穀物酢 ビーフン 和風だし しょうゆ リッツ マシュマロ プ レリージャム 麦茶	赤魚 みそ 鶏肉 普通牛乳	赤ピーマン 黄ピーマン 青ピーマン たま ねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン しいたけ ほうれんそう	
31	火	おせんべい	ご飯 タンドリーチキン イカくんサラダ コンソメスー プ 牛乳	豆腐ドーナツ 麦茶	ミニゼリー 精白米 調合油 カレール ウ 穀物酢 食塩 砂糖 ブイヨン 小麦粉 麦茶	鶏肉 ヨーグルト いかくん製 ベーコン 普 通牛乳 豆腐	トマトケチャップ しょうが きゅうり たまね ぎ にんじん パセリ	

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
 ・太字が年長さんの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。