

3月分献立予定表(以上児)

曜日	月	火	水	木	金	土
日付	2	3	4	5	6	7
献立名	酢豚 キャベツサラダ かぼちゃの煮付 いなり汁	魚のステーキソースがけ ほうれん草と卵の和え物 さつまいものグラッセ うしお汁	誕生会 ちらしずし 鶏肉の竜田揚げ キャベツとベーコンのスパゲティ ゆでスナップえんどう オレンジ 野菜スープ	ゆで豚肉のバーベキューソース 小松菜と油あげの煮物 きゅうりの甘酢和え けんちん汁	魚のおろし煮 ミートスパゲティ フレンチサラダ 白菜のみそ汁	ビーフンスープ さつまいもの甘煮 オレンジ
	おやつ	ひなあられ りんご	スイートポテト	ごまだれ団子	りんごの包み揚げ	せんべい ビスケット
おやつ	パンプディング	ひなあられ りんご	スイートポテト	ごまだれ団子	りんごの包み揚げ	せんべい ビスケット
	9	10	11	12	13	14
おやつ	鶏肉とキャベツのみそ炒め 切り干し大根の酢の物 カリフラワーのカレー味 バナナ 打ち豆のみそ汁 メロンパンクッキー	魚のカレー焼き 里芋の煮ごころがし 白菜のおかか和え なめこのみそ汁 麩のラスク	牛肉とかぼちゃの甘辛炒め 大根サラダ ゆでアスパラ キャベツのみそ汁 サーターアンダギー	おわかれ会 おたのしみランチ  おたのしみ	チーズ入りハンバーグ 大豆とひじきの煮物 ブロッコリーのお浸し ワンドンスープ カスターダルト	卒園式 
	16	17	18	19	20	21
おやつ	おでん スナップえんどうの天ぷら スパゲティサラダ パイナップル シュガーバターラスク	魚のから揚げ野菜あんかけ さつまいもサラダ ブロッコリー ビーフンスープ 五平もち	豚肉のソース焼き 和風サラダ れんこんの地かつお煮 オレンジ まいたけのかき卵汁 カップケーキ	魚のしょうゆ焼き 金時豆の含め煮 ほうれん草のごま和え 豆腐とわかめのみそ汁 ぼたもち	春分の日 	めった汁 型抜きチーズ バナナ せんべい ビスケット
	23	24	25	26	27	28
おやつ	車麩の卵とじ かぼちゃグラッセ ゆでいんげん ★三平汁 いそべ団子	手作り弁当  豆パン	魚のムニエルマトソース ポテトサラダ ブロッコリー もやしと油あげのみそ汁 みかんゼリー	大豆入りカレーシチュー 春雨サラダ 型抜きチーズ りんご かぼちゃパイ	魚のポテト焼き 中華風きゅうり 切干し大根の煮物 キウイフルーツ ★せんべい汁 ヨーグルト ビスケット	手作り弁当 
	30	31	先月、紹介した納豆和えを、給食に出しました。 給食に出した日に、きりんのKくんにうれしい言葉をかけてもらったので紹介させていただきます。 おやつ後の園庭から戻って来た時、給食室に顔を出して「ばく、ずっと納豆嫌いだったけど、この納豆なら食べれた。おいしかった」と、報告してくれました。 友達がおもしろいように食べている様子を見たり、他の物と一緒に和えてある事でいつもと見た目が違って食べてみようかなという気になったのかもしれないです。 子ども達としてはどんな事がきっかけで食べられるようになるのかは、わからないものだなと思いました。 子ども達の成長を楽しみに、また給食を作っていきたいと思います。 今年度1年間、ありがとうございました。来年度もよろしくお願ひいたします。 給食室			
おやつ	八宝菜 粉ふきいも ゆでスナップえんどう オレンジ れんこんの団子汁 干しいも ビスケット	鶏肉とトマトのオープン焼き 高野豆腐の含め煮 キャベツの甘酢和え アスパラスープ かぼちゃ団子				

2月のふれんず(未就園児)食事体験から

おつゆの具は食べてくれるんですが、汁を飲んでくれないんです
(1歳児の保護者)



と、相談されました。

『家庭での味付けは、わからないが味が濃いと少量で満足してしまう事もある』とアドバイスをし、味見をしてもらいました。

『家では、もっと濃い味です』と言っていました

そのお子さんは、普段と違う環境だった事もあるかもしれませんが、全部おつゆの汁を飲んでいてお母さんも喜んでいました。

薄味は、身体にもよく、素材の味も大事にすることができます。

薄味にするポイントは、だしを利かしたり、いつもより少し長めに火を通す事で素材からの旨みを引き出す事ができます。

さつまいも、かぼちゃなどを具材に選ぶと甘くてココもでて、お子さんも食べやすい味になります。

※ おやつに牛乳がつきます ★は新メニューです