

| 月曜日  |   | 火曜日            |  | 水曜日                         |                                     | 木曜日        |                                     | 金曜日         |                             | 土曜日          |                                    |    |    |
|--|---|----------------|--|-----------------------------|-------------------------------------|------------|-------------------------------------|-------------|-----------------------------|--------------|------------------------------------|----|----|
| <p>3月は、各ファミリーのたいようさんにリクエストメニューを聞きました！たくさん候補がでて、何をしようか迷うくらい考えてくれました。<br/>保育園での最後の食事、みんなの心に残る楽しい思い出となって欲しいと思います。</p> <p>味覚はどうやって作られていくのでしょうか。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たいと思います。甘味・塩味・うま味は、みんな好きな味ですが、経験により苦味・酸味が好きになっていきます。経験のない子どもには、苦手な味になりやすいです。今は味覚が形成される重要な時期ですので、いろいろな食材と味に慣れ、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。<br/>梅干しの酸っぱい味が苦手だったり、しゅんぎくの苦みが苦手だったり最初はあるかもしれませんが、たくさんさんの食材に触れる経験・食事での経験で、『苦手』が『好き』になるよう、これからもいろいろなメニューを取り入れていきたいと思っています。</p> |   |                |  |                             |                                     |            |                                     |             |                             |              |                                    |    |    |
| 4 平石りょうやくんbirthdayリクエストメニュー  |   | 5 お別れ遠足        |  | 6 小寺なのはちゃんbirthdayリクエストメニュー |                                     | 7          |                                     | 8 ひなまつりメニュー |                             | 9            |                                    |    |    |
| カレーうどん   | 干しうどん 豚肉 たまねぎ にんじん 油揚げ ねぎ かつおだし汁 カレールウ しょうゆ 砂糖 食塩 片栗粉 | ポパイサラダ         | ほうれんそう キャベツ ベーコン コーン オリブ油 食塩 こしょう                  | みかん                         | みかん                                 | おおかチーズおにぎり | 米 かつお節 チーズ しょうゆ 食塩                  | 麦茶          | 麦茶                          | フルーツヨーグルト    | ヨーグルト みかん缶 バイン缶 パナナ 砂糖             |    |    |
| 4  | 5   | 6              | 7  | 8                           | 9                                   | 10         | 11                                  | 12          | 13                          | 14           | 15                                 |    |    |
| 胚芽入りご飯   | 米 胚芽米   | 豚肉とさつまいものみそ炒め  | 豚肉 さつまいも ピーマン にんじん ねぎ にんにく 油 赤みそ しょうゆ 砂糖           | キャベツとりんごのサラダ                | キャベツ きゅうり りんご 干しぶどう 酢 油 砂糖 食塩 こしょう  | スープ        | わかめ コーン たまねぎ 水 鶏ガラスープ 食塩            | パンケーキ       | ホットケーキ粉 牛乳 無塩バター いちごジャム     | 牛乳           | 牛乳                                 |    |    |
| 11   | 12  | 13             | 14   | 15                          | 16                                  | 17         | 18                                  | 19          | 20                          | 21           | 22                                 |    |    |
| 胚芽入りご飯   | 米 胚芽米   | 和風きのこスパゲティ     | スパゲティ ベーコン たまねぎ ほうれんそう しめじ えのき エリンギ コンソメ バター しょうゆ  | 冬の野菜のサラダ                    | カリフラワー ブロッコリー ウィンナー かぶ コーン 食塩 マヨネーズ | スープ        | たまねぎ キャベツ クリームコーン 牛乳 水 コンソメ 食塩 パセリ粉 | オレンジ        | オレンジ                        | じゃことひじきの混ぜご飯 | 米 しらす干し ひじき にんじん ごま油 しょうゆ 砂糖 昆布だし汁 | 麦茶 | 麦茶 |
| 18   | 19  | 20             | 21   | 22                          | 23                                  | 24         | 25                                  | 26          | 27                          | 28           | 29                                 | 30 |    |
| 胚芽入りご飯   | 米 胚芽米   | かれのいのバターしょうゆ焼き | かれい バター しょうゆ                                       | はるさめサラダ                     | はるさめ きゅうり もやし ハム にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 | みそ汁        | かぶ かぶ・葉 油揚げ かつお・昆布だし汁 みそ            | チーズマフィン     | ホットケーキ粉 牛乳 砂糖 無塩バター チーズ コーン | 牛乳           | 牛乳                                 |    |    |
| 25   | 26  | 27             | 28   | 29                          | 30                                  | 31         | 1                                   | 2           | 3                           | 4            | 5                                  |    |    |
| 胚芽入りご飯   | 米 胚芽米   | すき焼き煮          | 牛肉 はくさい 焼き豆腐 焼肉 しらす ねぎ 油 しょうゆ 砂糖 かつお・昆布だし汁         | きゃべつのごま和え                   | キャベツ にんじん きゅうり ちくわ ごま 砂糖 しょうゆ       | みそ汁        | さつまいも たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ          | ドーナツ        | ホットケーキ粉 木綿豆腐 砂糖 ココア 油 牛乳    | 牛乳           | 牛乳                                 |    |    |
| 4  | 5   | 6              | 7  | 8                           | 9                                   | 10         | 11                                  | 12          | 13                          | 14           | 15                                 |    |    |
| 胚芽入りご飯   | 米 胚芽米   | ハンバーグ          | 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ こしょう 食塩 パン粉 ケチャップ ウスターソース 砂糖        | マカロニサラダ                     | マカロニ ウィンナー きゅうり キャベツ にんじん 食塩 マヨネーズ  | みそ汁        | たまねぎ しめじ あおさ かつお・昆布だし汁 みそ           | フルーツゼリー     | ゼラチン 水 砂糖 みかん缶 パナナ バイン缶 もも缶 | 牛乳           | 牛乳                                 |    |    |
| 18   | 19  | 20             | 21   | 22                          | 23                                  | 24         | 25                                  | 26          | 27                          | 28           | 29                                 |    |    |
| 胚芽入りご飯   | 米 胚芽米   | スペイン風オムレツ      | 卵 食塩 こしょう じゃがいも たまねぎ エリンギ ピーマン ウィンナー オリブ油 食塩 ケチャップ | プロッコリーのツナサラダ                | プロッコリー キャベツ にんじん ツナ しょうゆ マヨネーズ      | コンソメスープ    | たまねぎ チンゲンサイ 水 コンソメ 食塩 こしょう          | ソーセージパイ     | パイシート ウィンナー                 | 牛乳           | 牛乳                                 |    |    |
| 25   | 26  | 27             | 28   | 29                          | 30                                  | 31         | 1                                   | 2           | 3                           | 4            | 5                                  |    |    |
| 胚芽入りご飯   | 米 胚芽米   | カレーライス         | 米 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 油 カレールウ にんにく                  | ミモザサラダ                      | プロッコリー カリフラワー チーズ 卵 ウィンナー マヨネーズ 食塩  | オレンジ       | オレンジ                                | じゃことろースト    | 食パン しらす干し あおのり マヨネーズ        | 牛乳           | 牛乳                                 |    |    |
| 4  | 5   | 6              | 7  | 8                           | 9                                   | 10         | 11                                  | 12          | 13                          | 14           | 15                                 |    |    |
| 胚芽入りご飯   | 米 胚芽米   | すき焼き煮          | 牛肉 はくさい 焼き豆腐 焼肉 しらす ねぎ 油 しょうゆ 砂糖 かつお・昆布だし汁         | きゃべつのごま和え                   | キャベツ にんじん きゅうり ちくわ ごま 砂糖 しょうゆ       | みそ汁        | さつまいも たまねぎ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ          | ドーナツ        | ホットケーキ粉 木綿豆腐 砂糖 ココア 油 牛乳    | 牛乳           | 牛乳                                 |    |    |