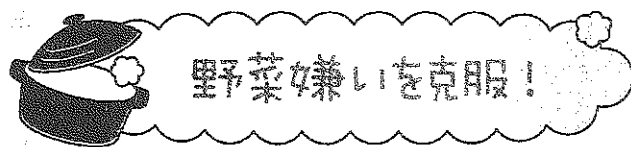


3月の献立

認定こども園うみの星保育園

日・曜	昼食	おやつ	3歳未満児追加	行事計画
			10時	
1 (水)	玄米ロール ミネストローネ チキンナゲット わかめサラダ 果物	焼きおにぎり 牛乳	お菓子	
2 (木)	ごまごはん みそ汁(しめじ、キャベツ、油揚げ) さんまの塩焼き 肉じゃが 果物	ヨーグルト	お菓子	
3 (金)	ちらし寿司 お吸い物 鮭のマヨネーズ焼き お浸し 果物	ひなあられ カルピス	お菓子	
4 (土)	和風スパゲティ 玉子スープ(かぶ、玉子) 肉巻きごぼう 果物	パン 牛乳		
6 (月)	ごはん みそ汁(なめこ、豆腐) さばのみそ煮 肉大根 果物	スフレチーズケーキ 牛乳	お菓子	
7 (火)	あんかけ焼きそば 中華スープ しゅうまい お浸し 果物	チーズフォカッチャ 牛乳	お菓子	
8 (水)	かぼちゃパン シチュー からあげ 野菜サラダ 果物	プリンアラモード 牛乳	お菓子	
9 (木)	みそラーメン ぎょうざ もやしのお浸し 果物	ゼリー	お菓子	
10 (金)	ごはん みそ汁(わかめ、豆腐、油揚げ) ミートボール ブロッコリーサラダ 果物	塩パン 牛乳	お菓子	
11 (土)	焼きうどん わかめスープ ウインナーのチーズのせ 果物	りんごケーキ 牛乳		
13 (月)	カレーライス 牛乳 エビフライ 野菜サラダ 果物	クレープ 牛乳	お菓子	お楽しみ会
14 (火)	しょうゆラーメン 豚肉と野菜の炒め物 ほうれん草のごま和え 果物	チャーハン 牛乳	お菓子	
15 (水)	玄米ロール コンソメスープ(かぶ、ベーコン) かぼちゃコロッケ スパゲティサラダ 果物	大学いも 牛乳	お菓子	
16 (木)	わかめごはん 豚汁 さんまのごま焼き お浸し 果物	プリン	お菓子	
17 (金)	チキンピラフ 野菜スープ ハンバーグ マカロニサラダ 果物	ケーキ ジュース	お菓子	誕生会
18 (土)	かき揚げうどん ミートボール 果物	カリカリチーズ焼き 牛乳		
21 (火)	ごはん きのこのみそ汁 さばの塩焼き ひじき炒め 果物	おからドーナツ 牛乳	お菓子	
22 (水)	豆パン かぼちゃスープ からあげ(たれ付き) ブロッコリーサラダ 果物	クリームパン 牛乳	お菓子	
23 (木)	わかめごはん かき玉汁 たらの竜田揚げ 切り干し大根 果物	ヨーグルト	お菓子	
24 (金)	カツ丼 みそ汁(豆腐、しいたけ、わかめ) お浸し 果物	クリームチーズパイ 牛乳	お菓子	
25 (土)	塩ラーメン ぎょうざ焼 果物	パン 牛乳		
27 (月)	中華風炊き込みごはん みそ汁(玉子、ほうれん草) 鮭フライ 野菜炒め 果物	シュガートースト 牛乳	お菓子	
28 (火)	シーフードスパゲティ コンソメスープ 鶏の照り焼き 野菜サラダ 果物	蒸しパン 牛乳	お菓子	
29 (水)	げんこつパン ポークシチュー コロッケ スパゲティサラダ 果物	おにぎり 牛乳	お菓子	
30 (木)	しょうが焼き丼 みそ汁(なめこ、わかめ、ねぎ) きゅうりのドレッシング和え 果物	ゼリー	お菓子	
31 (金)	納豆ごはん どさん子汁 塩鮭 お浸し 果物	チョコレートケーキ 牛乳	お菓子	

* 園の都合によりメニューの変更をすることがあります



野菜嫌いを克服!

子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味で渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子どもでも食べやすくなります。ぜひ試してみましょ。

