



# 3月予定献立表



<令和元年>  
大崎保育園

日	曜日	献立	乳児		3時おやつ
			追加	10時	
2	月	ご飯・味付けのり・鮭のレモン蒸・マカロニサラダ・みそ汁・ゼリー	乾わかめ	フルーツ ポーロ	マーマレード マフィン
3	火	<ひなまつり会> デコレーションちらし寿司・はまぐりのすまし・バジルチキン・おひたし・フルーツ	豆腐	フルーツ クラッカー	ひなあられ・ カルピス
4	水	カレーライス・グリーンサラダ・チーズキッス・フルーツ	茹でブロッコリー	フルーツ せんべい	ヨーグルト
5	木	大豆入りわかめご飯・さばのみそ煮・きのこ和え・すまし汁・フルーツ	うずら卵	フルーツ ウエハース	揚げパン
6	金	ご飯・豚バラ大根・白菜サラダ・みそ汁・フルーツ	きな粉	フルーツ ビスケット	生チョコクッキー
7	土	鶏南蛮うどん・ごまおかか和え・フルーツ	乾わかめ	フルーツ せんべい	
9	月	ご飯・ポークチャップ・中華和え・みそ汁・フルーツ	ふりかけ	フルーツ ポーロ	キッシュ
10	火	納豆ごはん・魚の西京焼き・煮物・すまし汁・ゼリー	乾わかめ	フルーツ ウエハース	ティラミス
11	水	<世界の料理(ロシア)> ビーフストロガノフ・オリビエサラダ・チーズキッス・ヨーグルト	ジャム	フルーツ ビスケット	かぼちゃ・にんじん ドーナツ
12	木	【誕生日会】 ピラフ・甘辛からあげ・たらこスパゲティ・ミニトマト・ブロッコリー・中華卵スープ・フ		フルーツ クラッカー	チョコレートケーキ
13	金	ご飯・鮭のみりん焼き・チャプチェ・すまし汁・フルーツ	うずら卵	フルーツ せんべい	豆乳くずもち
14	土	牛丼・みそ汁・フルーツ	チーズキッス	フルーツ クラッカー	
16	月	ご飯・プルコギ・海藻サラダ・ミネストローネ・フルーツ	味付けのり	フルーツ ポーロ	みたらし団子
17	火	きな粉ご飯・さばのみぞれ煮・ごま和え・みそ汁・ゼリー	乾わかめ	フルーツ ビスケット	バナナパウンドケーキ
18	水	<お別れ遠足・お弁当の日>		フルーツ せんべい	マシュマロおこし
19	木	バターロールパン・ジャム・ヤンニョムチキン・チーズサラダ・中華スープ・ヨーグルト	茹でブロッコリー	フルーツ ウエハース	ぼたもち
20	金	【春分の日】			
21	土	ごま豆乳うどん・ブロッコリーのおひたし・フルーツ	ミニトマト	フルーツ せんべい	
23	月	ご飯・手羽元のさっぱり煮・しらす和え・みそ汁・フルーツ	乾わかめ	フルーツ ポーロ	もちもちチーズパン
24	火	<お別れ会>		フルーツ クラッカー	パフェ
25	水	ご飯・アラのり・さつまあげ・梅塩昆布和え・すまし汁・ヨーグルト	ジャム	フルーツ せんべい	豆豆ドーナツ
26	木	<卒園式> ご飯・豚肉の南蛮漬け・ナムル・みそ汁・フルーツ	しらす干し	フルーツ ビスケット	シュガートースト
27	金	親子丼・おかか和え・みそ汁・フルーツ	チーズキッス	フルーツ ウエハース	かぼちゃケーキ
28	土	【新年度準備休園】			
30	月	ご飯・ふりかけ・焼き鮭・キャベツの中華和え・みそ汁・フルーツ	乾わかめ	フルーツ ポーロ	ゼリー・ 煮干しバター
31	火	ドライカレー・スティック野菜・チーズキッス・フルーツ	茹でブロッコリー	フルーツ せんべい	ザクザク アメリカンクッキー

## 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。

## 注目されるだし

日本食が注目されるとともに、だしも注目されています。だしがきいていることで、素材の味が生かされ、薄味でもおいしく食べられます。煮干し・昆布・かつお厚削りなどを一晩水に漬けておくだけで、簡単にだしがとれます。

- 昆布…上品で控えめな、うま味。素材の味わいを大切にする料理に
- 煮干し…こくのある、うま味の強いだし。味噌汁・煮物などにぴったり
- 花かつお…香りの良い、うま味のきいた上品なだし。素材の味を生かしたいときに
- かつお厚削り…うま味の強い濃厚なだし。麺類・煮物・濃い味つけ向き

## 花粉症に効果的な食べ物

野菜類や青魚を積極的に食べることは花粉症の症状を抑える効果があるとされています。また、しそや甜茶、ヨーグルト、緑茶なども症状の緩和が期待される食品といわれています。効果には個人差がありますが、食事にはこれらの食品を取り入れてみるのも花粉症対策のひとつです。