



野菜嫌いを克服!

子どもに野菜嫌いが多い理由は、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克服することができます。

肉や魚と一緒に加熱調理すると、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、試してみてください。



旬の食材をおいしく食べよう!

旬の食材は、栄養価が高くなるうえ、甘味が増すなど味もよくなります。春が旬の食べ物は、ビタミンやミネラルが豊富で、寒さで静かに過ごした体を目覚めさせるといわれています。

春が旬の食べ物

- 新玉ねぎ
- アスパラガス
- いちご
- 春キャベツ
- スナップエンドウ
- キウイフルーツ
- たけのこ
- 菜の花
- きんかん
- 新じゃがいも

旬の味覚! 春野菜のスープ

材料) 4人分

- 春キャベツ 2枚
- 新玉ねぎ 1/4玉
- 人参 1/4本
- クリームコーン缶 60g
- スキムミルク 大さじ3
- コンソメ 小さじ1



- ① キャベツは1.5cm角程度のざく切り、玉ねぎは薄切り、人参は短冊切りにする。
- ② 鍋に①と水を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②にクリームコーン缶と水で溶いたスキムミルクを入れ、コンソメで味を調べて完成。

3月の行事・献立表

行事	日	曜	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
	1	土	五目うどん、厚揚げと野菜の煮物、果実	パン 牛乳	アップル ジュース	うどん
	2	日				
ひな祭り/お楽しみ会	3	月	ちらし寿司、グリルチキン、清し汁 ブロッコリーのミソマヨサラダ、ゼリー	ひなあられ カルピス	サブレ カルピス	ご飯
卒園式リハーサル(5歳児)	4	火	魚の中華煮、千切り大根の中華サラダ、みそ汁、果実	焼きおにぎり お茶	あられ 牛乳	ご飯
	5	水	豚肉の生姜焼き、ほうれん草ともやしのごま酢和え 呉汁、果実	豆腐ケーキ 牛乳	チーズ お茶	ご飯
	6	木	魚のおろし煮、カラフルサラダ、けんちん汁、果実	芋ぜんざい	ちりめん 牛乳	ご飯
卒園式リハーサル(5歳児)	7	金	野菜たっぷりキッシュ、かぼちゃサラダ コーンスープ、果実	お菓子 果実	ボーロ 豆乳	パン
第20回卒園式(5歳児)	8	土	※卒園式			
	9	日				
	10	月	チャブチェ、ブロッコリーサラダ、オニオンスープ 果実	芋トリア ミルク	せんべい お茶	ご飯
弁当日 お別れ遠足(3,4,5歳児)	11	火	※お弁当日の準備をお願いします。	パンナコッタ	コーンフレーク 豆乳	ご飯
	12	水	魚のフライタルタルソース、味噌汁 小松菜とパプリカの和え物、果実	フレンチトースト 牛乳	クラッカー 豆乳	ご飯
英語教室(3,4,5歳児)	13	木	おでん、ほうれん草の磯和え、果実	チーズクッキー 牛乳	かえり お茶	ご飯
太陽スポーツ教室(3,4,5歳児)	14	金	八宝菜、海藻サラダ、味噌汁、果実	みかんケーキ ミルク	あられ お茶	ご飯
	15	土	ブルコギ丼、ナムル、果実	パン 牛乳	ゼリー	ご飯
	16	日				
災害訓練週間	17	月	筑前煮、大根の酢の物、かき玉汁、果実	小豆入り蒸しパン ミルク	ちりめん 牛乳	ご飯
リトミック教室(1,2歳児)	18	火	魚の人参みそ焼き、中華風サラダ、根菜ゴマ汁、果実	菜の花サンド 牛乳	ブリッツ 牛乳	ご飯
行瀬滝トレッキング(5歳児)	19	水	ハヤシライス、青菜とコーンのサラダ、果実	フルーツヨーグルト	ビスコ 牛乳	ご飯
	20	木				
	21	金	香味揚げ、かみかみサラダ、味噌汁、果実	カルシウムおにぎり お茶	リッツ 牛乳	ご飯
	22	土	コーン入りラーメン、野菜の昆布和え、果実	パン 牛乳	飲むヨーグルト	中華麺
	23	日				
	24	月	ひじき炒め、スパゲティーサラダ チンゲン菜のスープ、果実	カリカリチーズ 牛乳	かえり 牛乳	ご飯
お食事会(5歳児)	25	火	豆腐とツナのハンバーグ、小松菜のなめ茸和え もずくスープ、果実	おにぎり ミルク	ビスコ お茶	ご飯
	26	水	肉じゃが、ひじきとツナのサラダ、みそ汁	ココアプリン	クラッカー 牛乳	ご飯
	27	木	魚のカレーチーズ焼き、白和え、きのこ汁、果実	お好み焼き ミルク	ウェハース 豆乳	ご飯
お楽しみバイキング & おやつ	28	金	※お楽しみバイキング	お楽しみおやつ	サブレ お茶	ご飯
新年度保護者説明会	29	土	スパゲティーミートソース、さっぱりサラダ、果実	パン 牛乳	野菜ジュース	スパゲティー
	30	日				
修了式	31	月	めひかりのかば焼き、ポテトサラダ、豚汁、果実	豆乳もち お茶	カステラ 牛乳	ご飯

* 3月分の保育料給食費等口座振替は、3月25日(火)です。前日営業日までのご確認をお願いします。

* 水筒は、軽いものをご準備ください。水筒の中は常温の水、または麦茶・お茶を入れてください。