

3月 献立予定表

楠の実保育園

日曜	未満児10時おやつ	昼食 (副食)	3時のおやつ
1水	チーズクッキー	卵とじうどん ひじきの煮つけ 果物	＊マドレーヌ
2木	ビスケット	魚のムニエルとソースかけ 卵とじ炒め、みそ汁	＊ホットビスケット
3金	果物	けんちん煮、マカロニサラダ	菓子、果物
4土			
5日			
6月	バナナ	白身魚の香し揚げ、ポテトサラダ、みそ汁	＊りんごのフリッター
7火	米菓子	法小豆草とソラのスパゲティ、卵スープ、果物	菓子
8水	チーズクッキー	カレーうどん、ゆで卵	＊フルーツヨーグルト
9木	ビスケット	コーンラーメン、ツナサラダ、果物	＊フライトポテト
10金	果物	ヘルシーミートローフ、粉ふろ草、コンソメスープ	菓子、果物
11土	菓子	お茶、親子丼、果物、チーズクッキー、スチームミルク	菓子
12日			
13月	バナナ	魚のクリームニエル、かぼちの甘煮、みそ汁	＊ストックパン、果物
14火	チーズクッキー	ポークチャップ、野菜のスープ、果物	＊シルセラ
15水	米菓子	白身魚のピザ風、豆腐スープ	＊揚げパン
16木	ビスケット	白身魚のこま揚げ、白合え、みそ汁	＊わかめとりにんじん
17金	フルーツゼリー	お茶、筑前煮、かき卵みそ汁	菓子、果物
18土	菓子	＊クリームシチュー、果物、チーズクッキー、スチームミルク	
19日			
20月			
21火	バナナ	かぼちのほろけり風、法小豆草の磯和え	＊ツナマヨパン
22水	米菓子	鶏南蛮、ひじきの煮つけ、果物	＊マートルのヨーキ
23木	チーズクッキー	白身魚のフライ、野菜のニホル、白菜のクリーム煮	＊フルーツヨーグルト
24金	ビスケット	豆腐入り和風ハンバーグ、わかめスープ	菓子、果物
25土			
26日			
27月	バナナ	魚、天ぷらの煮つけ、ポテトサラダ、みそ汁	＊チーズおしパン
28火	米菓子	白身魚のみそマヨネーズ焼き、野菜のナムル、みそ汁	＊ストックパン、果物
29水	チーズクッキー	＊カンパネッタ、ゆで卵	＊フルーツポンチ
30木	ビスケット	鶏のから揚げ、＊スモウツサカタ、野菜コンソメスープ、果物	＊ポテトチップス
31金	果物	＊チキンカレー、＊スタンプルエッグ	菓子、果物

食事だより

※手作りおやつ

🍌 苦手なものも好奇心を刺激して 🍌

〇誰でも苦手な食べもののひとつくらいはありますが、食卓にのぼることの多い食材はなるべく好き嫌いなく食べてほしいものです。

調理に工夫をこらすことも大切ですが、産地見学へ行ったり、栽培や調理に挑戦したりすればとは違う目で見ることが出来る機会をつくらせてあげたいですね。

好奇心を刺激されて、子ども自身が食べる物に興味を持ち、積極的に関わることで、苦手意識を払拭するきっかけになることもあります。

