



3月離乳食献立

(後期食)



令和7年3月3日

東部保育園

月ようび 3	火ようび 4	水ようび 5	木ようび 6	金ようび 7
				ごはん 魚のあんかけ煮 きゅうりの煮物 スティック野菜煮 豆腐のみそ汁
10 煮込みうどん 魚のほぐし煮 白菜のお浸し スティック野菜煮	11 ごはん 鶏ささみのあんかけ煮 納豆和え スティック野菜煮 玉ねぎのみそ汁	12 お弁当の日 	13 ごはん 鶏つくね あすっこサラダ スティック野菜煮 人参のみそ汁	14 スティックパン 鶏ささみのほぐし煮 キャベツサラダ じゃがいも煮 玉ねぎスープ
17 納豆ごはん 魚の煮付け 大根サラダ さつま芋煮 麩のみそ汁	18 あんかけ丼 マカロニサラダ スティック野菜煮	19 ごはん 魚のほぐし煮 かぶと人参の和え物 スティック野菜煮 きゃべつのみそ汁	20 春分の日 	21 そぼろ丼 大根サラダ かぼちゃ煮
24 ごはん 魚のあんかけ煮 ブロッコリーのおろし和え スティック野菜煮 豆腐のみそ汁	25 ごはん じゃがいもおやき きゃべつのお浸し スティック野菜煮 あすっこのみそ汁	26 ごはん 鶏バーグ 白和え スティック野菜煮 水菜のみそ汁	27 ごはん 魚のほぐし煮 小松菜の煮浸し スティック野菜煮 貝たくさんみそ汁	28 保育協力日 (お弁当日)



一緒に食べるとおいしいね



子どもたちは毎日の食事の時間を通して、人との関わり方を身につけていきます。

一緒にいる大人の態度や、会話への加わり方などを繰り返し見てまねしながら学んでいきます。

また、一緒に食事をする事でお互いの心の調子や、体調など感じ取ることができ、愛情や信頼関係が育ち、お互いを分かり合う大切な時間になります。

家族で食卓を囲み、「一緒に食べるとおいしいね」と感じる事が、子どもにとってはとても大切なことです。



「おいしい」を決める5つの味

私たちの舌が感じる味覚には、「甘味」「うま味」「塩味」「酸味」「苦味」の5つがあり、「基本味」と言われます。最初に、母乳に含まれている「甘味」と「うま味」に、次の離乳食で「塩味」に出合います。そして、幼児食に進む中で、「酸味」と「苦味」も味わえるようになります。

本能的に好む味

甘味・うま味

甘味はエネルギーの源になるものに含まれ、うま味は生きるのに必要なアミノ酸を含む食材に含まれる。母乳にも甘味とうま味が含まれており、人が本能的に好む味と言われる。



発達と共に体が欲する味

塩味

塩味には、体内の塩分バランスを整える働きがあり、子どもに受け入れられる味。離乳後期くらいから、少量ずつ塩味に出合っていく。

体が危険を感じる味

酸味・苦味

酸味は腐った味、苦味は毒の味と認識するので、本能的に危険を感じて嫌がる味。そのため、酸味の強い柑橘類や、苦味のあるホウレン草などは、苦手な子どもが多い。食体験の中で味の許容範囲が広がり、徐々に食べられるようになる。

3月の旬の食材



春キャベツ、菜の花、新玉ねぎ、新じゃが、あすっこ、絹さや、わかめ、さくら、さより、オレンジ、いちごなど

※食材、行事等で献立を変更することがあります。
※献立表は東部保育園HPにも掲載してあります。