

令和8年



予定献立表



滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
2	月	魚のおろしソース 小松菜のベーコン炒め ジャが芋の味噌汁 パナナ	人参蒸しパン
4	水	すき焼き風煮 里芋のごまマヨサラダ わかめスープ りんご	ココアマフィン
5	木	凍り豆腐のオランダ煮 野菜の華風和え かえり もやしの味噌汁 キウイ	豆乳もち
6	金	白身魚のピカタ風 ごぼうとれんこんの金平 南瓜の味噌汁 オレンジ	フルーツポンチ
7	土	鶏めし 豆腐とわかめの味噌汁 パナナ	レモンラスク
9	月	キーマカレー ドレッシングサラダ ウインナー さっぱりスープ みかん	フライドポテト
10	火	魚のムニエル 根菜の煮付 ほうれん草としめじの味噌汁 梨	鮭わかめおにぎり
11	水	鶏肉のマーマレード焼き 大豆入り煮昆布 レタス 玉葱の味噌汁 生パイ	ふかし芋
12	木	豆腐ハンバーグきのこソースかけ 人参コンソメ煮 トマト 白菜の味噌汁 キウイ	みかんゼリー
13	金	のり塩から揚げ ごまじゃこサラダ 豆腐のすまし汁 パナナ	あんこ入り紅白蒸しパン
14	土	チキンライス コンソメスープ オレンジ	じゃが丸君
16	月	魚の煮付 野菜の納豆和え 大根と白舞茸味噌汁 キウイ	ストーンクッキー
17	火	レバーの甘辛煮 白菜のツナ和え 厚揚げとわかめの味噌汁 りんご	パセリおにぎり
18	水	茄子入り麻婆豆腐 ししゃも ブロッコリー 中華スープ オレンジ	ほうれん草カップケーキ
19	木	魚のフライ わかめの酢の物 トマト 切干大根とほうれん草の味噌汁 パナナ	メルティフレーク
20	金	弁当日	りんご入りお芋のごま団子風
21	土	ビーフン 野菜スープ みかん	ポテトチップス
24	火	玄米フレークチキン ひじきの炒め物 きこの味噌汁 生パイ	マスカットゼリー
25	水	厚揚げとエビのケチャップ煮 春雨の酢の物 レタス入り中華スープ キウイ	チョコジャムトースト
26	木	鮭の塩焼き ごぼうのサラダ 豚肉とキャベツの味噌汁 みかん	ウインナー蒸しパン
27	金	豚肉のプルコギ風 ブロッコリーの和え物 ひよこ豆の豆乳味噌汁 パナナ	ちくわのカレー揚げ
28	土	三色丼 具だくさん味噌汁 りんご	ホットケーキ
30	月	野菜カレー 切干大根サラダ トマト オレンジ	フルーツケーキ



野菜嫌いを克服！

子どもは野菜嫌いが多いですね。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をするとうま味で渋みや苦みが減り、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。例えばピーマンは茹でて、塩昆布やごまで和えたり、ほうれん草も茹でて、ベーコンやウインナーなどと炒めると、食べやすくなります。



子どもに必要な 栄養素



ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける栄養素です。ビタミンDが多く含まれる魚や卵、干しシイタケ、鶏肉などの食品から摂取するのはもちろん、日光に当たることでも生成されます。
骨を強くするために、カルシウムだけでなくビタミンDもとりましょう。シラスやほぐしたサケをご飯にふりかけたいすると食べやすくなりますね。また、天気の良い日は戸外で遊んで、強いからだをつくりましょう。