


かわさきこども園献立カレンダー

令和5年5月

予定献立です。入荷、食材の都合で変更になる場合があります。

	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	
昼食	ごはん 魚のマヨネーズ焼き ポテトスープ キャベツのサラダ	照り焼き丼 油揚げのみそ汁 酢の物	憲法記念日 	みどりの日	こどもの日 	和風スパゲティ ツナサラダ
3時	牛乳 レーズンクッキー	牛乳 りんごゼリー				菓子 果物
8	9	10	11	12	13	
昼食	ごはん カレー肉じゃが 甘酢和え 果物	鮭寿司 豆腐のすまし汁 にしき和え	ごはん 豆腐チャンプル 中華風スープ	ごはん 魚のフライ 付け合せ じゃがいものみそ汁	春の遠足 	五目うどん ごま酢和え
3時	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	牛乳 フルーツケーキ	牛乳 きな粉トースト	牛乳 杏仁豆腐		菓子 果物
15	16	17	18	19	20	
昼食	ごはん ハンガリアシチュー フレンチサラダ 果物	豆ごはん きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁 果物	ごはん 豆腐ハンバーグ 粉ふき芋 コンソメスープ	ごはん 魚の煮つけ おかか和え 玉葱のみそ汁	ごはん 若鶏の甘辛 付け合せ ポトフ	みそラーメン 小魚入りはりはり漬け
3時	牛乳 梅コーンおにぎり	牛乳 チーズマフィン	牛乳 ココアゼリー	牛乳 チヂミ	牛乳 かみかみサンド	牛乳 果物
22	23	24	25	26	27	
昼食	ごはん 肉団子と豆腐のスープ パンサンスー 果物	カレーライス 海藻サラダ 果物	ごはん 豆腐入りカラフルオムレツ 付け合せ 野菜スープ	ごはん 魚のバーベキューソースかけ 付け合せ 豆乳スープ	ごはん 牛肉と野菜のオイスターソース炒め にらたまスープ	焼きうどん オニオンスープ
3時	牛乳 パイナップルケーキ	牛乳 麩のラスク	牛乳 カルピスゼリー	牛乳 ごぼじゃがフライ	牛乳 白玉団子	牛乳 果物
29	30	31				
昼食	ごはん 五目汁 焼きししゃも ひじき煮	中華風炊き込みごはん ナムル 中華風スープ				
3時	牛乳 セサミクッキー	牛乳 じゃがいものバター焼き	牛乳 フルーツヨーグルト			

◆味覚の発達◆

味覚の発達のピークは3～4歳と考えられており、10歳頃までの味の記憶がその後の味覚の基礎になるともいわれています。そのため、子どものうちにたくさんの味を経験し、味覚の幅を広げておくことが味覚の発達につながります。

●苦手なものにも挑戦

子どもには「苦味」「酸味」を感じる野菜や果物など、もともと苦手とするものがあります。「苦味」「酸味」は何度も経験することで徐々に慣れていく味です。無理強いや強制はせず、挑戦できる環境を作りましょう。



予定平均栄養量(1食あたり)(3歳以上、主食込み)エネルギー551kcal たんぱく質24.4g 脂質13.9g カルシウム342mg 鉄2.7mg 食塩2.4g