

3月 給食・おやつだよ



令和3年度 児童発達支援センター喜璃夢（シーズ）

	月	火	水	木	金
給食		1★ ひな祭りメニュー ちらし寿司 ふだま汁 ほうれん草のおかか和え	2 パン ミートスパゲティ 花野菜のサラダ	3 ごはん カレー ツナサラダ	4★ ごはん 白身魚の揚げ煮 味噌けんちん汁 ミニトマト
おやつ		チップス 肉まん	ヨーク おにぎり	ひなあられ おたのしみ	一口ゼリー ソーセージ
給食	7★ ご飯 豆腐ハンバーグ 白菜ベーコンのスープ ミニトマト	8 チャーハン はるさめスープ パインサラダ	9★ 菜飯 関東煮 はるさめの酢の物	10 ごはん ちくわの磯部揚げ 切り干し大根の味噌汁 オレンジ	11 焼きそば シュウマイ フルーツのヨーグルト和え
おやつ	ビスケット おたのしみ	せんべい ポテコ	バナナ ポップコーン	芋けんぴ おたのしみ	おしゃぶり こんぶ ドーナツ
給食	14★ パン コーンシチュー 大根サラダ ミニトマト	15 ごはん 野菜メンチカツ 汁物 キャベツのゆかり和え	16★ ごはん 筑前煮 キャベツの味噌汁 オレンジ	17 ごはん 焼きししゃも 豆腐とわかめの味噌汁 土佐和え	18 ごはん 豚汁 利休和え
おやつ	ラムネ おたのしみ	ウエハース シリアル	ポーロ フルーツ ヨーグルト	クッキー おたのしみ	チーズ ソーセージ
献立名	21 春分の日	22★ 豚丼 チンゲン菜の味噌汁 きゅうりとわかめの酢の物	23 ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーの中華和え	24★ ごはん 鶏肉の唐揚げ 麩玉汁 茹でキャベツ	25 ごはん 八宝菜 ハムともやしのナムル
おやつ		クッキー ヨーグルト	一口ゼリー みんなで 手作り	ラスク おたのしみ	かりんとう パン
献立名	28 ご飯 豚肉と大根の煮物 白菜のおかか和え	29 ハヤシライス サラダ	30 ごはん 鮭の漬焼き すいとん汁	31★ ごはん 肉じゃが 大根の味噌汁 きゅうりのなめたけ和え	※都合により食材や メニューを変更する ことがあります。
おやつ	ヨーク おたのしみ	チーズ ドーナツ	ビスケット シリアル	おしゃぶり こんぶ おたのしみ	

「おいしい味」ってどんな味が考えたことはありますか？例えば、牛乳の味がどんな味が説明しようと思った時、あの味をどう表現したらいいのか悩みますよね。なぜ悩むのかというと、いろいろな味が混ざり合っていて「牛乳の味」という一つの味になっているからなのです。たべものの味は二つが三つ以上の味が混ざり合っていて、ものがほとんど。酸っぱいだけ、苦いだけでおいしく感じる食べ物ってあまり思いつきませんよね。（あめ玉などの甘い物だけは別ですが...）**甘味・塩味・すっぱい味・苦味・辛味・うま味**という6つの味が積み木のようにいくつも重なってできていて、そこにおいしさの秘密があるのです。味と味の組み合わせはおいしさを生み出す大切なカギを握っています。お互いの味を強くしたり、弱くしたり、違う味を加えると元の味が強くなったり...お薬を飲みやすくするために甘さを混ぜているのも、今月のメニューにあるちらし寿司の酢飯もこの現象を利用してあります。自分の好きなたべものや苦手な食べ物はどんな味が混ざってできているのか考えてみてください。食べる事がまた少し楽しくなるかもしれません。

たべものの味を
かんがえてみよう！

