



# 3月メニュー

2013年度 石川三育保園 献立表



	1歳児朝のおやつ	献立	材 料	おやつ
3	月	クッキー 雑炊 ポテトフライ サラダ フルーツ	胚芽米、もちきび、えのき、小松菜、人参、大根、玉葱 フライドポテト、黄パプリカ、トマト、レタス、青のり、イチゴ	クッキー・豆乳
4	火	せんべい 根菜と厚揚げの煮物 みそ汁 サラダ フルーツ	胚芽米 人参 大根 ゴボウ 厚揚げ、もやし パイン缶 タンパッキー キュウリ ゴマ ワカメ 青ネギ おし麦	パイステック
5	水	クッキー 野菜カレー フルーツ コールスローサラダ	押し麦、もちきび、胚芽米 じゃがいも 人参 玉葱 ニンニク レタス トマト キュウリ ワカメ おしむぎ、みかん	お誕生会のケーキ
6	木	ビスケット ジャムサンド フルーツ 豆乳ココア ポテトサラダ	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 ピクルス、マカロニ キュウリ ミロ 豆乳 バナナ	蒸かしイモ
7	金	クラッカー お弁当	お別れ遠足	プリン
10	月	クッキー ジューシー フルーツ 枝豆、お吸い物	胚芽米 ひじき 人参 玉葱 タンパッキー トマト キュウリ ワカメ コーン なら 青ネギ おし麦	りんごゼリー
11	火	せんべい 焼きそば 野菜炒め 味噌汁 フルーツ	そば キャベツ 人参 玉葱 ピーマン しめじ タンパッキー 青ネギ しょうが 枝豆	芋てんぷら
12	水	クッキー ジャムパン、バナナ シチュー	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 コーン しめじ 白菜 グルテン、ブロッコリー、 マッシュルーム、 バナナ	ポーポー・豆乳
13	木	ビスケット ビーンズ サラダ 野菜スープ フルーツ	胚芽米 人参 玉葱 ピーマン 金時豆 ※乾燥バーガー、桃缶 マッシュルーム チーズ キュウリ レタス、トマト缶 バジル	コーンフレーク・豆乳
14	金	クラッカー お弁当	* * * * *	和菓子
17	月	ウエハース 沖縄そば フルーツ 野菜炒め	沖縄そば キャベツ 人参 玉葱 ピーマン コーン ※タンパッキー 青ネギ しょうが にんにく、りんご	おにぎり
18	火	せんべい 切干大根の煮物 フルーツ みそ汁 サラダ	発芽米、もちきび、昆布、人参 こんにゃく ※グルテン、いちご 玉葱 青ネギ 切干大根 キャベツ ほうれん草	ホットケーキ
19	水	クッキー チャプチェ、フルーツ 枝豆、わかめスープ	胚芽米、ピーマン、パプリカ 人参 タンパッキー ゴマ油 春雨 玉葱、なら 枝豆 もやし わかめ 青ネギ	チジミ
20	木	ビスケット ジャムパン、バナナ シチュー	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 コーン しめじ 白菜 グルテン、ブロッコリー、 マッシュルーム、 バナナ	リンケッツロール
21	金	*** お休み	春分の日	***
24	月	ウエハース 野菜チャンプルー、あーさ汁 サラダ、フルーツ	人参、玉葱、もやし、ピーマン、キャベツ、豆腐、あーさ、 レタス、トマト、コーン、きゅうり、オレンジ、リンケッツ	豆乳プリン
25	火	せんべい ひじきの五目炒め みそ汁 サラダ フルーツ	胚芽米 もちきび、ひじき、枝豆 人参 こんにゃく、椎茸 玉葱 青ネギ レタス、トマト、ほうれん草、温洲みかん	ヒラヤーチ
26	水	クッキー ジャムサンド フルーツ 豆乳ココア ポテトサラダ	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 ピクルス、マカロニ キュウリ ミロ 豆乳 バナナ	スコーン・豆乳

27日～31日は新年度準備の為休園

※月齢や材料、行事などの都合によりメニューを変更する場合がございます。ご了承ください。



食事のマナーは、人と一緒に楽しく、おいしく食事をするために必要なもの。社会生活の基本であり、成長過程で身につけるのが好ましいでしょう。離乳食が始まったばかりの赤ちゃんでも「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつなど、できることはあります。3歳になれば、正しい姿勢や、食事中はぶさけないなどのマナーも理解できるようになるでしょう。

とはいえ、子どもたちはマナー初心者。一度言われただけでは、すぐに実行できないかもしれません。そんなとき保育者は、頭ごなしにしかりつけるのではなく、くり返し「伝える」「教える」という姿勢で子どもたちに食事のマナーを伝えていきたいと思います。

子どもたちはマナー初心者  
くり返し「伝えて」「こう！」

