



4月メニュー

2018年度 石川三育保園 献立表



4月	1歳児朝のおやつ	献立	材 料	おやつ	
2月	入 園 式				
3	火	クッキー	炊き込みご飯、ゆし豆腐 サラダ、フルーツ	金芽米、人参、玉葱、シメジ、青ねぎ、アーサ、レタス 椎茸、ひじき、オクラ、きゅうり、コーン、みかん缶	チーズ焼き
4	水	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	おにぎり
5	木	クラッツカー	カレーうどん 三色野菜和え フルーツ	うどん、玉ねぎ、人参、もやし、きゅうり、しめじ、ほうれん草、 バーガー、ごま、カレー、ニンニク、バナナ	せんべい
6	金	ウエハース	お弁当	* * * * *	バウムクーヘン
9	月	せんべい	ソーメンチャンプルー 味噌汁、サラダ	ソーメン、たまねぎ、にら、きゅうり、バナナ 人参、ピーマン、レタス、トマト、きゅうり、バナナ	ハッシュポテト
10	火	クッキー	アペックス酢豚風 スープ サラダ フルーツ	胚芽米、もちきび、人参 玉葱 ピーマン パプリカ ※アペックス もやし、キュウリ、片栗粉、パイン缶、青ねぎ わかめ、オレンジ	オートミールクッキー・豆乳
11	水	ビスケット	ジャムパン、バナナ コーンスープ	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	野菜天ぷら
12	木	クラッツカー	グルテンフライ フルーツ サラダ、みそ汁	金芽米、もちきび、玉葱 人参 大根、グルテン、パン粉 芋、春雨、キュウリ、わかめ 青ネギ、みかん	ポップコーン
13	金	ウエハース	お弁当	* * * * *	亀せんべい
16	月	せんべい	雑炊 えだまめ フルーツ	胚芽米、発芽玄米、人参、玉葱、シメジ、青ねぎ、レタス ポテト、バナナ、トマト、きゅうり、枝豆	黒糖ポーポー・豆乳
17	火	クッキー	切干大根 みそ汁、 フルーツ サラダ	発芽米、もちきび、昆布、人参 こんにゃく ※グルテン、オレンジ 玉葱 青ネギ 切干大根 キャベツ ほうれん草	豆乳プリン
18	水	ビスケット	野菜カレー フルーツ シーザーサラダ	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 きゅうり、おしむぎ、バナナ	お誕生会のケーキ
19	木	クラッツカー	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	スティックパイ
20	金	ウエハース	お弁当	* * * * *	菓子パン
23	月	せんべい	カレーピラフ フルーツ 春雨サラダ	金芽米、押し麦、人参、玉葱、グリーンピース、マッシュルーム リンケッツ、春雨、キュウリ、オレンジ	ホットケーキ・豆乳
24	火	クッキー	スパゲッティ サラダ スープ フルーツ	パスタ 人参 玉葱 ピーマン チーズ 乾燥バーガー、みかん トマト缶、マッシュルーム チーズ キュウリ レタス、トマト、 バジル	レモンクッキー
25	水	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	お好み焼き
26	木	クラッツカー	冬瓜と揚げ豆腐煮物 もずく酢、味噌汁 フルーツ	冬瓜、長ねぎ、豆腐、青ネギ、もずく、きゅうり、 金芽米 わかめ、味噌、みかん、	ポップコーン
27	金	ウエハース	お弁当	* * * * *	ホームパイ
29	月	昭 和 の 日 休 日			

※材料や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。

家族で分かち合う、 楽しい食生活を

乳幼児期は、言葉や歩行に加え、味覚やそしゃくなどの食べる機能も発達します。しかし、歯やあごの食べる機能や消化吸収、排泄の機能はまだ未熟で、個人差が大きいいため、子どもの体に合った十分な栄養と、安定した食生活を送ることが重要です。家庭では、食事の準備を手伝ってもらったり、会話をしながらいろいろな味を味わったりしてみましょう。食事の時間を楽しく分かち合うことが、子どもの健やかな成長につながります。

