



3月メニュー

2018年度 石川三育保育園 献立表



3月	1歳児朝のおやつ	献立	材 料	おやつ	
1	金	ビスケット	お弁当	* * * * *	ぽたぽた焼き
4	月	クラッカー	雑炊 枝豆 フルーツ	金芽米、もちきび、えのき、小松菜、人参、大根、玉葱、えだまめ、キャベツ、にら、いよかん	ポテトフライ
5	火	ウエハース	麻婆豆腐 わかめスープ サラダ、フルーツ	発芽米、乾燥バーガー、玉葱、ピーマン ナス、人参、豆腐、青ネギ、ワカメ、パイン缶	にらチジミ
6	水	せんべい	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 チーズ、クルトン、レタス トマト きゅうり、おしむぎ、たんかん	お誕生会のケーキ
7	木	クッキー	ジャムパン、フルーツ 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	プリン
8	金	ビスケット	お弁当	* * * * *	菓子パン
11	月	クラッカー	炊き込みご飯 お吸い物 フルーツ	金芽米 ひじき、刻み昆布、 人参 タンパッキー、かき 椎茸、キャベツ、キュウリ ワカメ コーン 青ネギ	フレンチトースト
12	火	ウエハース	グルテンフライ フルーツ 春雨サラダ、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	水	せんべい	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	ヒラヤーチ
14	木	クッキー	スパゲッティー 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	クッキー・豆乳
15	金	ビスケット	お弁当	* * * * *	カステラ
18	月	クラッカー	カレーうどん 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、たんかん	黒糖カステラ
19	火	ウエハース	ハヤシライス サラダ フルーツ	胚芽米 人参 じゃがいも タマネギ マッシュルーム コーン缶 レタス、キュウリ わかめ トマトホール、オレンジ	ホットケーキ・豆乳
20	水	せんべい	ジャムパン、フルーツ 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、 パナナ	おにぎり
21	木	***	*****	春分の日 休日	* * * * *
22	金	ビスケット	お弁当	* * * * *	プリッツ
25	月	クラッカー	ケチャップライス コーンポタージュ サラダ、フルーツ	金芽米、コーン、ミックスベジタブル、玉葱、オクラ 人参、ブロッコリー、チーズ、クルトン、トマトソース、みかん	クッキー・豆乳
26	火	ウエハース	グルテンと大根炒め あーさ汁、フルーツ	金芽米、もちきび、大根、人参、にら、わかめ、 あーさ、きゅうり、みかん	チーズヒラヤーチ

※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。

食べ終わったら自分で片づけを

食器を片づける習慣は、子どもが成長する過程で、家族や周囲の人を手本にしながら自然に身につけたいものです。1歳半頃からは、「おいしかったね。ごちそうさま」などと声をかけながら、持ちやすい器を1つ渡して、運ばせることから始めましょう。2歳半にもなれば自分から片づけられるようになりますが、あたたかく見守り共感するといった援助は、まだまだ必要です。「いっしょにお片づけしようか」と子どもに寄り添いながら、やる気を育てましょう。

