



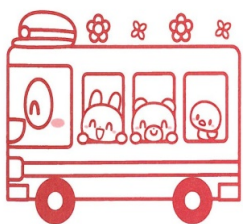
4月メニュー

2019年度 石川三育保育園 献立表



	1歳児朝のおやつ	献立	材 料	おやつ	
1	月	入 園 式			
2	火	せんべい	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、ゆし豆腐、レタス 椎茸、ひじき、トマト、きゅうり、バナナ	フライドポテト
3	水	クッキー	きつねうどん サラダ フルーツ	うどん、ほうれんそう、もやし、きゅうり 人参、みかん、豆乳、ホットケーキ、みかん	フレンチトースト
4	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	おにぎり
5	金	クラッッカー	お弁当	* * * * *	baumクーヘン
8	月	ウエハース	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	黒糖蒸しパン・豆乳
9	火	せんべい	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	豆乳プリン
10	水	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	蒸かしじゃが芋
11	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	ポップコーン
12	金	クラッッカー	お弁当	* * * * *	菓子パン
15	月	ウエハース	沖縄そば フルーツ 野菜炒め	沖縄そば 人参 玉葱 椎茸 コーン ※タンパッキー 青ネギ しょうが にんにく、パイン	芋天ぷら
16	火	せんべい	麩ちゃんぷるー フルーツ リンケツケチャップ みそ汁	金芽米 人参 玉葱 ピーマン コーン キャベツ みかん もやし タンパッキー リンケツ わかめ 青ネギ 麩	グレーゼリー
17	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	ホットケーキ・豆乳
18	木	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、みかん	お誕生会のケーキ
19	金	クラッッカー	お弁当	* * * * *	亀せんべい
22	月	ウエハース	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、青ネギ、リンケツ 人参、ピーマン、レタス、トマト、きゅうり、バナナ	フライドポテト
23	火	せんべい	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
24	水	クッキー	焼きそば 味噌汁、 大豆の甘煮 フルーツ	焼きそば もやし、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、 大豆、昆布 わかめ、ネギ、豆腐、オレンジ	チョコクッキー・豆乳
25	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	ヒラヤーチ
26	金	クラッッカー	お弁当	* * * * *	菓子パン

※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。



はしを上手に使える子どもに

手指の発達から見て、3歳前後にはしを使い始めるとよいようです。はしだけではなく、手づかみで食べ始める8か月ころから、徐々に自分で食べる力をつけていくことも大切。1歳を過ぎたらスプーンを使い、そのスプーンを逆手から順手で持てるようになり、はしへと移行します。楽しい食卓のなかで、大人が手本を見せるようにし、手指を使う遊びもしながら身につけたいですね。

