



3月メニュー



2019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
2	月	チーズ ちらし寿司 すまし汁 フルーツ	芽米、人参、椎茸、きゅうり、チーズ、卵、タンパッキー たくあ ネギ、豆腐、油揚げ、アボカド、レンコン、のり いちご	ポテトフライ
3	火	クラッカー 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、ごま あーさ、きゅうり、みかん グルテン、豆腐、ほうれん草	ワッフル
4	水	ウエハース ジャムサンド パナナ 豆乳ココア ポテトサラダ	胚芽パン じゃがいも 人参 玉葱 チーズ、とまと 南瓜 レタス きゅうり、ピクルス ミロ 豆乳 パナナ	お好み焼き
5	木	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
6	金	クッキー お弁当	* * * * *	菓子パン チーズ
9	月	チーズ 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	チョコチップクッキー・豆乳
10	火	クラッカー 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
11	水	ウエハース 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、 パナナ アスパラ	黒糖カステラ
12	木	せんべい 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、レモン 金芽米 わかめ、味噌、みかん、椎茸 長ネギ 麩	ヒラヤーチ
13	金	ビスケット お弁当	* * * * *	プリッツ
16	月	チーズ 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	フレンチトースト
17	火	クラッカー 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 ごま油、味噌 ナス、人参、豆腐、青ネギ、ワカメ、パイン	にらチジミ
18	水	ウエハース ジャムサンド パナナ 豆乳ココア ポテトサラダ	胚芽パン じゃがいも 人参 玉葱 チーズ、とまと 南瓜 レタス きゅうり、ピクルス ミロ 豆乳 パナナ	ホットケーキ・豆乳
19	木	せんべい 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	おにぎり
20	金	*** *****	春分の日 休園	*****
23	月	チーズ 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	ラスク
24	火	クラッカー 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	ハッシュポテト
25	水	ウエハース 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、 パナナ	芋天ぷら・豆乳
26	木	せんべい 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、	プリン

※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。

