４月メニュー

２０２０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
1	水		入	園	式
2	木	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、キャベツ、 人参、ピーマン、レタス、トマト、きゅうり、バナナ	フレンチトースト
3	金	クッキー	グルテンと大根炒め 味噌汁、フルーツ	金芽米、もちきび、大根、人参、にら、わかめ、 ニラ、きゅうり、みかん	お菓子
6	月	ビスケット	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 ※タンパツキー　青ネギ　しょうが　にんにく、オレンジ	お好み焼き
7	火	クラッカー	高菜ご飯 具沢山汁、フルーツ	金芽米、高菜、ごぼう、人参、椎茸、大根、こんにゃく しょうが、青ネギ、味噌、ニューサマー	スマイルポテト
8	水	ウエハース	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	黒糖カステラ
9	木	せんべい	野菜チャンプルー、ソーメン汁、 もずく酢、フルーツ	人参、玉葱、もやし、ピーマン、キャベツ、豆腐、ソーメン レタス、トマト、コーン、きゅうり、オレンジ、もずく	スピン
10	金	クッキー	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、ほうれん草　,オレンジ	レーズン蒸しパン
13	月	ビスケット	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	にらチジミ
14	火	クラッカー	カレーピラフ サラダ、フルーツ	金芽米、押し麦、人参、玉葱、グリンピース、マシュルーム リンケッツ、春雨、キューリ、スイカ	コーンフレーク・豆乳
15	水	ウエハース	チーズサンド　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	野菜天ぷら
16	木	せんべい	野菜カレー　フルーツ シーザーサラダ　コロッケ	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,	お誕生会のケーキ
17	金	クッキー	お弁当	＊　＊　＊　＊　＊	お菓子
20	月	ビスケット	炊き込みご飯　フルーツ ソーメン汁、　お浸し	金芽米　ひじき、刻み昆布、　人参　タンパッキー、パイナップル ーメン、しめじ、えのき、刻み油揚げ　椎茸、大根、ほうれん草　青ネ	ポップコーン
21	火	クラッカー	ドライカレー サラダ、フルーツ	金芽米、玉ねぎ、人参、マシュルーム、トマト なす、ひよこ豆、レンズ豆、バーガー、レタス、みかん	チーズ焼き
22	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、　バナナ	おにぎり
23	木	せんべい	グルテンの照焼き 味噌汁、サラダ、フルーツ	片栗粉、グルテン　人参　レタス　きゅうり　トマト、コーン シメジ、　大根　青ネギ　しょうが、フルーツ、みかん	バナナケーキ
24	金	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	ホットケーキ・豆乳
27	月	ビスケット	野菜シチュー サラダ、フルーツ	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	キャラメルポップコーン
28	火	クラッカー	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	フライドポテト
29	水		昭　和　の　日　休　日		
30	木	せんべい	ビーンズ　サラダ 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 マッシュルーム、チーズ、キュウリ、レタス、バジル、オレンジ	シナモンクッキー・豆乳

※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。