



# 3月メニュー



2020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	月	チーズ ちらし寿司 すまし汁 フルーツ	金芽米、人参、椎茸、きゅうり、チーズ、卵、タンパッキー たくあん ネギ、豆腐、油揚げ、アボカド、レンコン、のり いちご	お好み焼き
2	火	クラッカー 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 ※タンパッキー 青ネギ しょうが にんにく、オレンジ	サーターアランダギー
3	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	黒糖ポーポー
4	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
5	金	クッキー	<b>お別れ遠足</b>	菓子パン
8	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	ホットケーキ・豆乳
9	火	クラッカー 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	ポップコーン
10	水	ウエハース サンドイッチ パナナ シチュー	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 チーズ、トマト サニーレタス グルテン、ブロッコリー、 マッシュルーム、 パナナ 大豆バーグ	ぜんざいかステラ
11	木	せんべい 切干大根の煮物 フルーツ みそ汁 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	シナモンクッキー
12	金	***	<b>防災訓練</b>	マフィン
15	月	チーズ 炊き込みご飯 お浸し ソーメン汁、 フルーツ	金芽米 ひじき、刻み昆布、 人参 タンパッキー、パイナップル ソーメン汁、しめじ、えのき、刻み油揚げ 椎茸 青ネギ	ハッシュポテト
16	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	オーツクッキー
17	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	スピン
18	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、	ホットケーキ・豆乳
19	金	***	<b>毎月のお弁当日</b>	ポッキー
22	月	チーズ 高菜ご飯 ゆし豆腐 春雨サラダ フルーツ	ご飯 高菜、きのこ、人参、ごま、豆腐 青ネギ 春雨 チーズキャンディ、ニラ、レーズン、青切みかん	フレンチトースト
23	火	クラッカー 麩ちゃんぷるー フルーツ ソイミートボール 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 ソイミートボール わかめ 青ネギ 麩	ヒラヤーチー
24	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	おにぎり
25	木	せんべい かぼちゃのそぼろ煮 サラダ 味噌汁、フルーツ	カボチャ 厚揚げ バーガー 青ネギ エノキ レットオニオン 金芽米 里芋 レタス トマト きゅうり わかめ、味噌、みかん、	スマイルポテト
26	金	ビスケット 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、リンケッツ 人参、ピーマン、レタス、トマト、きゅうり、バナナ	野菜天ぷら

※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。

