



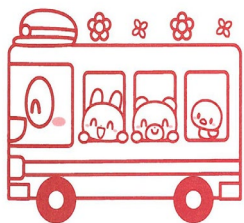
4月メニュー

2021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	木	入 園 式		
2	金	せんべい 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、たんかん	おにぎり
5	月	クッキー 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	フレンチトースト
6	火	ビスケット 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	スマイルポテト
7	水	クラッツカー 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	ふかし芋
8	木	ウエハース ひじきの五目炒め ソーメン汁 サラダ フルーツ	胚芽米、発芽玄米、人参、玉葱、タンパツキー、青ネギ、枝豆 豆腐、ひじき、油揚げ、こんにゃく、水菜、レタス、きゅうり、グレープフルーツ	チーズヒラヤーチ
9	金	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
12	月	クッキー シチューオンライス サラダ、フルーツ	押し麦、もちきび、金芽米 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 チーズ	黒糖ホットケーキ
13	火	ビスケット 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	ニラヒラヤーチー
14	水	クラッツカー 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	チョコクッキー
15	木	ウエハース 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
16	金	せんべい	* * * * *	菓子パン
19	月	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	ホットケーキ・豆乳
20	火	ビスケット 三色ご飯 お吸い物、フルーツ	胚芽米、もちきび、人参、オクラ、コーン、 わかめ、麩、青ネギ、桃缶、乾燥バーガー、オレンジ	オーツクッキー
21	水	クラッツカー 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	ミックスポップコーン
22	木	ウエハース グルテンと大根の炒め煮 あーさ汁、サラダ、フルーツ	金芽米、大根、人参、グルテン、ニラ、豆腐、わかめ、青ねぎ あーさ、レツキャベツ、レタス、キュウリ、とまと、たんかん	フライドポテト
23	金	せんべい 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 春雨、キュウリ、わかめ 青ネギ、みかん	蒸しパン
26	月	クッキー カレーピラフ サラダ、フルーツ	金芽米、押し麦、人参、玉葱、グリーンピース、マッシュルーム リンケッツ、春雨、キュウリ、スイカ	黒糖ポーポー
27	火	ビスケット 野菜炒め、味噌汁、 野菜コロッケ サラダ、フルーツ	金芽米、キャベツ、人参、ピーマン、玉葱、刻み油揚げ、野菜コロッケ サニー、レタス、キュウリ、トマト、オレンジ	レモンクッキー
28	水	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	お好み焼き
29	木	***	昭和の日	***
30	金	クラッツカー グラタン、サラダ、 野菜スープ、フルーツ	発芽米、玉葱、人参、マッシュルーム、キャベツ、キュウリ、レタス、 トマト、コーン、ブロッコリー、いちご、青ねぎ、豆乳、ニンニク	チュロス

※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。

