



3月メニュー



2021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	火	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	チーズドッグ
2	水	クラッカー ジャムサンド バナナ 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 バナナ	レモンクッキー
3	木	***	親子 いちご狩り	*****
4	金	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、レンズ豆、たんかん	お誕生会のケーキ
7	月	クッキー 炊き込みご飯 ソーメン汁、奴、フルーツ	金芽米 ひじき、刻み昆布、人参 刻み油揚げ、豆腐、 椎茸、小松菜、キュウリ ソーメン、コーン 青ネギ たんかん	ピザトースト
8	火	チーズ アペックスの酢豚風 サラダ、スープ、フルーツ	金芽米、人参、玉葱、パプリカ黄色、赤色、ピーマン、筍 レタス、きゅうり、トマト、キャベツ、	ミックスポップコーン
9	水	クラッカー ジャムパン、バナナ 南瓜 シチュー	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 南瓜 白菜 ひよこ豆、 グルテン、ブロッコリー、 マッシュルーム、 バナナ 豆乳 アスパラ	おにぎり
10	木	ウエハース 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 みかん	ポテトフライ
11	金	せんべい 冬瓜と厚揚げの煮物 もずく酢、味噌汁 フルーツ	冬瓜、長ねぎ、厚揚げ、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	チーズ焼き
14	月	ビスケット 高菜ご飯 ゆし豆腐 南瓜コロケ フルーツ	ご飯 高菜、きのこ、人参、ごま、豆腐 青ネギ 南瓜コロケ チーズキャンディ、椎茸、たんかん	黒糖カステラ
15	火	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 卵、	フレンチトースト
16	水	クラッカー ジャムサンド バナナ 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 卵、 レタス きゅうり、ピクルス ミロ 豆乳 バナナ	ホットケーキ
17	木	ウエハース 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	スマイルポテト
18	金	せんべい	お弁当	菓子パン
21	月	***	春分の日 休園	*****
22	火	チーズ 沖縄そば フルーツ 野菜炒め	沖縄そば ほうれん草 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	サーターアングァー
23	水	クラッカー 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	黒糖カステラ
24	木	ウエハース 野菜炒め、味噌汁、 春巻き 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、野菜コロケ サニー、レタス、キュウリ、トマト、オレンジ	にらチジミ
25	金	せんべい ミックスピザ クリームスープ、フルーツ	トマトソース、トマト、ピーマン、玉葱、ひよこ豆、インゲン豆 クルトン、豆乳、チーズ、ニンニク、ケチャップ、みかん	ワッフル
28	月	ビスケット 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、ピーマン、マッシュルーム リンケッツ、春雨、キュウリ、バナナ、チーズ	シナモンクッキー

※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。

