



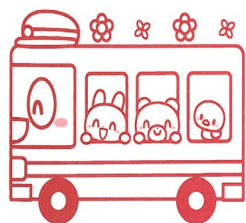
4月メニュー

2022年度 石川三育保育園 献立表



4月	1歳児朝のおやつ	献立	材 料	おやつ	
1	金	入 園 式			
4	月	せんべい	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	ホットケーキ
5	火	クッキー	ゆかり飯、具沢山スープ、 お浸し フルーツ	金芽米、大根、小松菜、しめじ、えのき、椎茸、人参、青ネギ トマト、オレンジ きゅうり、豆腐、豆、ひじき、	フライドポテト
6	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	揚げうどん
7	木	クラッカー	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、レットキャベツ、レタス、キュウリ、とまと、たんかん	ふかし芋
8	金	ウエハース	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	おにぎり
11	月	せんべい	三色ご飯 お吸い物、フルーツ	金芽米、もちきび、人参、オクラ、コーン、 わかめ、麩、青ネギ、乾燥バーガー、パイン	チーズ焼き
12	火	クッキー	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 ナス、人参、豆腐、青ネギ、ワカメ、パイン	チョコクッキー
13	水	ビスケット	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	黒糖ホットケーキ
14	木	クラッカー	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、タンパッキー、青ネギ、枝豆 豆腐、ひじき、油揚げ、こんにやく、水菜、レタス、きゅうり、グレープフルーツ	塩せんべい
15	金	ウエハース	お弁当	* * * * *	菓子パン
18	月	せんべい	沖縄そば フルーツ 野菜炒め	沖縄そば 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	フレンチトースト
19	火	クッキー	野菜チャンプルー、ゆし豆腐 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、 レタス、トマト、コーン、きゅうり、オレンジ、もずく	ワッフル
20	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	オーツクッキー
21	木	クラッカー	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
22	金	ウエハース	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
25	月	せんべい	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	焼きおにぎり
26	火	クッキー	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、こんにやく ※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	黒糖ポーポー
27	水	ビスケット	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	レモンクッキー
28	木	ビスケット	タコライス フルーツ 野菜コンソメスープ	金芽米 人参 玉葱 ピーマン ※乾燥バーガー チーズ キュウリ レタス バジル トマト、オレンジ	ピザトースト
29	金	***	* * * * *	昭和の日	* * * * *

※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。

