



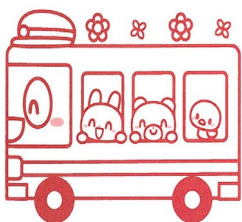
# 4月メニュー

2024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	月	入 園 進 級 式		
2	火	せんべい 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	ラスク
3	水	クッキー 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	黒糖ポーポー
4	木	ビスケット 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	レモンクッキー
5	金	クラッッカー きつねうどん、春巻き サラダ フルーツ	うどん、ほうれんそう、もやし、きゅうり 春巻き 人参、みかん、豆乳、ホットケーキ、みかん	サーターアンダギー
8	月	ウエハース 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	おにぎり
9	火	せんべい 厚揚げの野菜あんかけ ソーメン汁、フルーツ 和え物	厚揚げ、玉ねぎ、人参、タケノコ、しめじ、わかめ、枝豆 ソーメン、青ねぎ、白ねぎ、きゅうり、レッドグローブ	ホットケーキ
10	水	クッキー 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	塩せんべい
11	木	ビスケット 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
12	金	クラッッカー 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	チョコクッキー
15	月	ウエハース 高菜ご飯 ゆし豆腐 コロケ サラダ フルーツ	ご飯 高菜、豆 ひじき、人参、ごま、豆腐 青ネギ コロケ 大根 チーズ、ニラ、レタス、みかん	ピザトースト
16	火	せんべい 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、レッドキャベツ、レタス、キュウリ、とまと、たんかん	ワッフル
17	水	クッキー 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	野菜天ぷら
18	木	ビスケット 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
19	金	せんべい	お弁当	* * * * *
22	月	ウエハース ふりかけご飯 具沢山スープ お浸し フルーツ	金芽米、大根 人参 ごぼう キャベツ 里芋 えのき、椎茸、 ゆし豆腐 清見みかん オクラ コーン きゅうり 青ネギ	シナモンラスク
23	火	せんべい 野菜炒め ソーメン汁 大豆ミートボール、 フルーツ	金芽米、キャベツ、人参、ピーマン、玉葱、刻み油揚げ、大豆ミート ソーメン サニー、レタス、キュウリ、トマト、オレンジ	ぽたぽた焼き
26	水	クッキー ジャムサンド フルーツ 豆乳ココア ポテトサラダ	胚芽パン 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	チーズ焼き
27	木	ビスケット 野菜餃子、味噌汁 サラダ、フルーツ	胚芽米 人参 玉葱 キャベツ、ニラ ※乾燥バーガー レタス、水菜、豆、トマト、大根、椎茸、小松菜、オクラ、なし	おにぎり
28	金	ビスケット ひじきの五目炒め ゆし豆腐 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、こんにゃく、水菜、レタス、きゅうり、グレープフルーツ	フレンチトースト
29	月	***	昭和の日	* * * * *
30	火	クラッッカー 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	

※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。

