

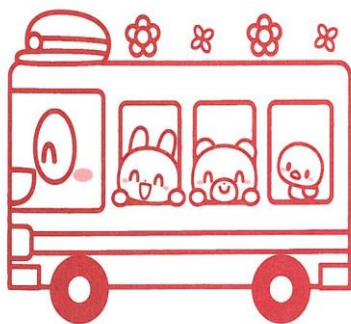
4月メニュー

2017年度 石川三育保園 献立表



1歳児朝のおやつ		献立	材 料	おやつ	
3	月	入 園 式			
4	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	フライドポテト
5	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	お好み焼き
6	木	ビスケット	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、みかん	おにぎり
7	金	クラッッカー	お弁当	* * * * *	バウムクーヘン
10	月	ウエハース	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	蒸かしじゃが芋
11	火	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	ポップコーン
12	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	黒糖蒸しパン
13	木	ビスケット	グルテンと大根炒め 味噌汁、フルーツ	金芽米、もちきび、大根、人参、にら、わかめ、 ニラ、きゅうり、みかん	ホットケーキ・豆乳
14	金	クラッッカー	お弁当	* * * * *	菓子パン
17	月	ウエハース	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、桃缶、乾燥バーガー、	スピン・豆乳
18	火	せんべい	麩ちゃんぷるー フルーツ リンケツケチャップ 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 タンパツキー リンケツ わかめ 青ネギ 麩	グレーゼリー
19	水	クッキー	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
20	木	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	ハッシュポテト
21	金	クラッッカー	お弁当	* * * * *	亀せんべい
24	月	ウエハース	カレーピラフ フルーツ 春雨サラダ	金芽米、押し麦、人参、玉葱、グリーンピース、マッシュルーム リンケツツ、春雨、キュウリ、みかん	芋天ぷら・豆乳
25	火	せんべい	グルテンフライ フルーツ 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
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	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	チーズヒラヤーチ
27	木	ビスケット	ハヤシライス フルーツ ブロッコリーとコーンのサラダ	金芽米、人参 じゃがいも 玉葱 マッシュルーム パイン ブロッコリー コーン缶 キュウリ トマトホール	レモンクッキー
28	金	クラッッカー	お弁当	* * * * *	タンナファークルー

※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。



子どもが苦手な食材、どうする？

特定の食材を苦手と感じる理由は、においや食感など人それぞれです。苦手な食材の栄養素は他の食材で補うことも可能ですが、食べられた方が、より食事を楽しめますね。にんじんなら、なにかに混ぜてわからないようにするのではなく、すりおろして炊き込みごはんにしたり、食べやすいきんぴらにしたりと、「にんじんを食べた」と実感できるくふうを。子どもと食材を買いに行ったり調理をしたりして、楽しい体験のなかで苦手意識をなくしていきたいですね。

