



3月メニュー



2022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	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	ホットケーキ
2	木	ウエハース	ハヤシライス 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
3	金	せんべい	お弁当	防災訓練	菓子パン
6	月	せんべい	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	サーターアングギー
7	火	クッキー	サンドイッチ コーンスープ サラダ、フルーツ	ロールパン、チーズ、サニーレタス、トマト、タンパッキー コーン、豆乳、玉葱、クルトン、みかん	ミックスポップコーン
8	水	チーズ	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	塩せんべい
9	木	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	ワッフル
10	金	ウエハース	タコライス フルーツ 野菜コンソメスープ	胚芽米 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	レモンクッキー
13	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 卵、	ポテトフライ
14	火	ビスケット	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	シナモンラスク
15	水	チーズ	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	おにぎり
16	木	クラッカー	焼きそば 味噌汁、 おひたし フルーツ	焼きそば もやし、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン 大豆、昆布 わかめ、ネギ、豆腐、オレンジ	ホットケーキ
17	金	せんべい	お弁当	毎月のお弁当日	菓子パン
20	月	せんべい	高菜ご飯 ゆし豆腐 南瓜コロッケ フルーツ	ご飯 高菜、きのこ、人参、ごま、豆腐 青ネギ 南瓜コロッケ チーズキャンディ、椎茸、たんかん	いも天ぷら
21	火	***	*****	春分の日 休園	*****
22	水	チーズ	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	バナナケーキ
23	木	クラッカー	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	黒糖カステラ
24	金	ウエハース	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	にらチジミ
27	月	せんべい	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	チョコクッキー
28	火	ビスケット	野菜カレー、 フルーツ シーザーサラダ	金芽米 発芽玄米 じゃがいも 人参 玉葱 梨 粉チーズ レタス クルトン トマト キュウリ おしむぎ にんにく	ぽたぽた焼き

※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。

