



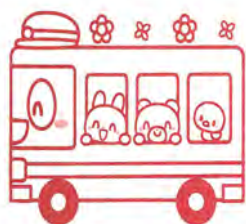
# 4月メニュー

2023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
3	月	入 園 式		
4	火	せんべい 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、たんかん	おにぎり
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	黒糖ポーポー
6	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
7	金	クラッツカー かぼちゃのそぼろ煮 サラダ 味噌汁、フルーツ	カボチャ 厚揚げ バーガー 青ネギ エノキ レットオニオン 金芽米 里芋 レタス トマト きゅうり わかめ、味噌、みかん	サーターアンダギー
10	月	ウエハース 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	ポテトフライ
11	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 金芽米 豆腐 白菜、人参、ニラ、白ねぎ、しめじ、椎茸 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
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	塩せんべい
13	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
14	金	クラッツカー 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
17	月	ウエハース 高菜ご飯 ゆし豆腐 南瓜ソテー チーズ フルーツ	ご飯 高菜、きのこ、人参、ごま、豆腐 青ネギ 南瓜 チーズキャンディ、ニラ、レーズン、青切みかん	お誕生会のケーキ
18	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、レットキャベツ、レタス、キュウリ、とまと、たんかん	オートミールクッキー
19	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	ピザトースト
20	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
21	金	せんべい	お弁当	菓子パン
22	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	シナモンラスク
23	火	せんべい 野菜炒め、味噌汁、 野菜コロッケ 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、野菜コロッケ サニー、レタス、キュウリ、トマト、オレンジ	ぼたぼた焼き
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	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、タンパツキー、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

※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。

