



# 3月メニュー



2025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
2月	せんべい	ふりかけご飯 具沢山スープ お浸し 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	ホットケーキ
3火	バナナ	炊き込みちらし 春雨サラダ スープ フルーツ	金芽米、大根、グルテン、大葉、きゅうり、人参 油揚げ しめじ 豆 ひじき 春雨 卵 わかめ 麩 みそ イチゴ	蒸しパン
4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、 パナナ	おにぎり
5木	チーズ	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	豆腐どーナツ
6金	クラッカー	<b>お弁当</b>	<b>* * * * *</b>	<b>菓子パン</b>
9月	せんべい	高菜ご飯 ゆし豆腐 春巻 春雨サラダ みかん	ご飯 高菜、きのこ、人参、ごま、豆腐 青ネギ 春巻 きゅうり コーン 春雨	もずく天ぷら
10火	バナナ	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	スマイルポテト
11水	ビスケット	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	レモンクッキー
12木	チーズ	三色ご飯 サラダ、 お吸い物、フルーツ	金芽米、もちきび、人参、オクラ、コーン、レタス、きゅうり わかめ、麩、 青ネギ、乾燥バーガー、パイン	マシュマロクッキー
13金	クラッカー	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 ピーマン 人参 玉葱 粉チーズ、コーン レタス クルトン キュウリ にんにく みかん	お誕生会のケーキ
16月	せんべい	炊き込みご飯 お浸し ゆし豆腐、 フルーツ	金芽米 ひじき、刻み昆布、 人参 タンパッキー、たんかん ソーメン汁、しめじ、えのき、刻み油揚げ 椎茸 青ネギ	ピザトースト
17火	バナナ	jジャージャー麺 サラダ フルーツ	中華麺 乾燥バーガー 人参 しめじ 玉ねぎ 豆腐 たんかん 小松菜 レタス サニーレタス きゅうり コーン ひよこ豆 トマト	芋どーナツ
18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、 パナナ	おにぎり
19木	チーズ	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	ぼたぼた焼き
20金	***	<b>*****</b>	<b>春分の日 休園</b>	<b>*****</b>
23月	せんべい	カレーうどん サラダ フルーツ	うどん、たまねぎ、きゅうり、レタス、トマト、ベビーコーン ひよこ豆 人参、みかん、豆乳、ホットケーキ	黒糖ポーポー
24火	バナナ	麩ちゃんぷるー フルーツ コロッケ みそ汁	金芽米 人参 玉葱 ピーマン コーン キャベツ みかん 豆腐 タンパッキー わかめ コロッケ 青ネギ 麩	チョコクッキー
25水	ビスケット	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
26木	チーズ	そぼろ大根 みそ汁 サラダ フルーツ	金芽米 大根 乾燥バーガー 人参 しめじ なら 豆腐 たんかん 小松菜 レタス サニーレタス きゅうり コーン ひよこ豆 トマト	にらチジミ
27金	クラッカー	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	フレンチトースト

※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。

