

献立予定表

R2.3月分

日 曜	10時 おやつ	昼 食	3時 おやつ	日 曜	10時 おやつ	昼 食	3時 おやつ
2 月	牛乳 バナナ	骨つ子カレー ブロッコリーサラダ	お茶 黒みつ団子	17 火	牛乳 かえり	さばと野菜の 甘酢あんかけ えのきの味噌汁	黄桃のヨー グルトかけ ビスケット
3 火	牛乳 かえり	イカの甘辛煮 にぎやかサラダ	カルピス ひなあられ	18 水	牛乳 ボーロ	五目煮豆 もやしと きゅうりのナムル	ミルク 揚げパン
4 水	牛乳 ボーロ	豆腐の磯辺揚げ かぼちゃの味噌汁	牛乳 コーン ブレッド	19 木	牛乳 りんご	回鍋肉 中華スープ	ヨーグルト クッキー
5 木	牛乳 ビスケット ト	豚肉の マーマレード焼き さつま汁	お茶 じゃこの菜の 花のごはん	20 金	春 分 の 日		
6 金	チーズ オレンジ	酢豚 レタスの中華スー プ	お茶 酒まんじゅ う	21 土	牛乳 ビスケット ト	パリパリ皿うどん 白菜のおかか和え	牛乳 ジャムパン
7 土	フルーツ ムース	ツナコーンば スパゲティー トマトコンソメスープ	ミルク クリームパ ン	23 月	チーズ オレンジ	肉団子スープ おからのサラダ	お茶 ぜんざい
9 月	牛乳 りんご	ハヤシライス ポテトサラダ	牛乳 丸ボーロ	24 火	牛乳 りんご	魚のピザ風 お豆サラダ	ミルク お好み焼き
10 火	牛乳 クラッ カー	ぶり大根 ほうれん草サラダ	お茶 アメリカン ドック	25 水	牛乳 クラッ カー	卵入りうの花 にぎやかみそ汁	牛乳 さつま芋パ イ
11 水	ヨーグル ト	揚げ出し豆腐の 肉味噌あんかけ きのこスープ	牛乳 チーズおさ つブレッド	26 木	牛乳 ボーロ	鶏肉のレモン漬け おからのサラダ	日向夏 クラッカー
12 木	牛乳 ウエハース	煮込みハンバーグ キャロット ポターージュ	ミルク バナナ	27 金	ヨーグル ト	ぶりのみそマヨ焼 き 豚汁	お茶 オレンジ
13 金	牛乳 クッキー	里芋の旨煮 大根サラダ	牛乳 アップルパ ンケーキ	28 土	お茶 せんべい	みそラーメン ブロッコリーの おかか和え	牛乳 オレンジ
14 土	お茶 せんべい	野菜たっぷり カレーうどん きゅうりのたたき	牛乳 バナナ	30 月	牛乳 バナナ	白菜のクリーム煮 しらす干しの酢の 物	牛乳 マーブル蒸 しパン
16 月	牛乳 バナナ	クリームシチュー ほうれん草と しめじの柚香和え	お茶 白玉 豆腐団子	31 火	牛乳 ウエハース	エビフライ 野菜スープ	牛乳 レモンラス ク

わんぱくだより 3月号

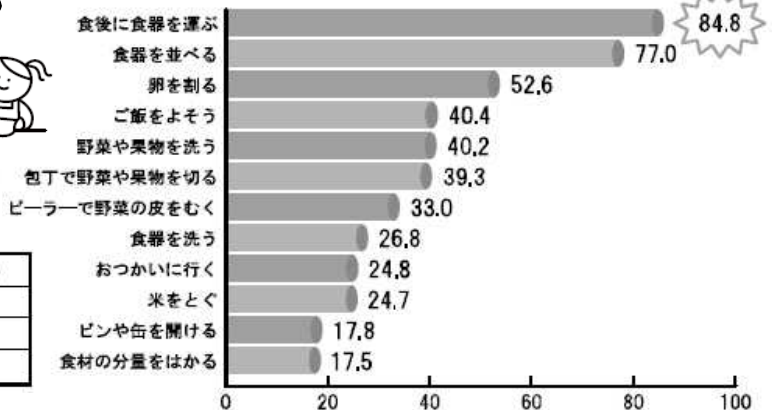
「食育」子どもの食事作りへの参加

子どもの発達段階に合わせた参加

こどもは1~2歳児で簡単なお手伝いができるようになります。3歳になると自らいろんな事に挑戦するようになります。



幼児(4~6歳の未就学児)がするお手伝い 「よくする・ときどきする」の%



1~2歳	お手伝い開始期	安全・安心なお手伝いから覚える
3~4歳	チャレンジ期	遊びの一環としてお手伝い
5~6歳	発達期	火や家電等の道具を使い始める
7~8歳	家事分担移行期	家事分担の役割を持ち始める