

ゆりかごWEC しおん保育園

ゆりかごWEC せいせん保育園 乳児給食だより 令和4年度

3月

		昼食 (A.M11:00)			備考
		初・期 ＜ペースト＞	中期 ＜細つぶし＞	後期 ＜荒つぶし＞	
3/1	水	エネギー おかげ ビタミン・ミネラル かぼちゃ にんじん たまねぎ	たんぱく質 白身魚	軟飯 目かきタラのソテー 火炒り菜の豆腐 みそ汁 (かぼちゃ、今中葉)	
3/2	木	じゃがいも はくさい たまねぎ	豆腐	軟飯 和風ハンバーグ 白菜の玉子サラダ みそ汁 (長ねぎ、和パツ)	
3/3	金	かぼちゃ にんじん こまつな	しらす	軟飯 玉子焼き かぼちゃのあかあ茶 みそ汁 (豆腐)	
3/4	土	さつまいも にんじん たまねぎ	豆腐	軟飯 目かきタラのソテー 大豆腐ネラ みそ汁 (さつま芋)	
3/6	月	じゃがいも はくさい にんじん	しらす	軟飯 肉野菜のごま炒め 白菜とフンのコンソメ煮 みそ汁 (豆腐)	
3/7	火	さつまいも だいこん にんじん	白身魚	軟飯 カラスカレイの煮付け 豚肉の玉子とじ煮 みそ汁 (大根、ワカメ)	
3/8	水		豆腐	軟飯 ひき肉入りオムレツ 香里菜とパプリカのサラダ みそ汁 (人参、長ねぎ)	
3/9	木	じゃがいも だいこん たまねぎ	しらす	軟飯 目かきタラの煮付け マカロニサラダ みそ汁 (大根、ワカメ)	
3/10	金		白身魚	軟飯 魚のソテー 豚肉と大根の煮物 みそ汁 (花ふ、(白じ)	
3/11	土		豆腐	軟飯 肉じゃが 彩りサラダ みそ汁 (豆腐)	
3/13	月		しらす	軟飯 豚肉の炒め物 じゃがいもと玉子のごまサラダ みそ汁 (小松菜、人参)	
3/14	火		豆腐	軟飯 栗島じゃが 白菜の彩りサラダ みそ汁 (豆腐)	
3/15	水	＜お弁当日＞		離乳食は園で用意します。 市販のものを使用お場合もあります。	

水忙しいときのお助けワザ

便利な市販食品を取り入れよう!

引用元 ママでわかる!

離乳食ほじかてBOOK

(株式会社KADOKAWA 2019年)



① 野菜フレーク

かぼちゃやにんじん、じゃが芋などをゆでてつぶしてフレーク状にしたものを水で溶かした汁で、野菜ペーストが簡単に作れます。

② トマトペースト

食塩不使用で、原材料がトマトの汁のものなら、初め期から風味付けに使用できます。ただし、4ヶ月からは後期から。

③ 火焼きいも

スーパー等で売っているものをちぎってお湯やミルクでのおぼろげに、初め期から食べられます。中期以降はすりつぶす。



月/日	昼食 (A.M11:00)			備考
	初・期 ＜ペースト＞	中期 ＜細つぶし＞	後期 ＜荒つぶし＞	
3/16 (木)	エネルギー ビタミンミネラル おかゆ かぼちゃ ごまつな にんじん	たんぱく質 とうふ		軟飯 チキンソテー かぼちゃ煮 みそ汁(小松菜 とうふ)
3/17 (金)	じゃがいも たまねぎ キャベツ	ささみ		軟飯 ハンバーグ 白菜サラダ みそ汁(キャベツ)
3/18 (土)	さつまいも たまねぎ にんじん	自身魚		軟飯 助宗タラの煮付け お豆腐サラダ みそ汁(さつまいも)
3/20 (月)	かぼちゃ たまねぎ にんじん	とうふ		軟飯 肉野菜あんかけ 白菜和え みそ汁(とうふ)
3/21 (火)	春分の日			
3/22 (水)	おかゆ	とうふ		軟飯 チキン煮込み さつまいもサラダ みそ汁(とうふ)
3/23 (木)		しらす		軟飯 魚の煮付け 大根の煮もの みそ汁(焼酎)
3/24 (金)	じゃがいも たまねぎ ごまつな	とうふ		軟飯 オムレツ 春野菜サラダ みそ汁(とうふ)
3/25 (土)	じゃがいも たまねぎ にんじん	自身魚		軟飯 肉じゃが マカロニサラダ みそ汁(かぼちゃ)
3/27 (月)		しらす		軟飯 鶏そぼろ炒め ポテトサラダ みそ汁(わかめ 小松菜)
3/28 (火)	かぼちゃ はくさい にんじん	とうふ		軟飯 チキンソテー 白菜和え みそ汁(とうふ)
3/29 (水)		ささみ		軟飯 助宗タラの煮付け かぼちゃ和え みそ汁(チンゲン菜)
3/30 (木)		しらす		軟飯 ハンバーグ 白菜の王子サラダ みそ汁(キャベツ)
3/31 (金)		とうふ		軟飯 チキン煮込み かぼちゃ煮 みそ汁(小松菜)

赤ちゃんのよだれは元気な証拠!!

よく噛んで唾液腺を刺激して、
 食事中も唾液を分泌させることが大切です。
 (ベネッセ・初めての離乳食より引用)



唾液の役割5つ

- ① 口の中の掃除
- ② 歯を再石灰化
- ③ 口内の乾燥防止
- ④ 殺菌作用で細菌の活発化を抑える
- ⑤ 食事の消化促進



3月 食育だより

早いもので、今年度も残すところあと1か月となりました。
 まだまだ寒い日はありますが、少しずつ気温が上がってきて春の訪れを感じられるようになりましたね。
 この機会に身の回りの「春」を親子で探したり、子供たちと一緒に園や家庭での1年間を振り返ってはいかがでしょうか♪



3月に旬のフルーツ不知火(しらぬい)が入ります。
 下記3点に気をつけて、新しい味覚を楽しんでください！

- ☆複数回ご家庭でチャレンジしてから保育園で食べるようにしましょう♪
- ☆体調が悪い時・お腹を壊した後は食べるのを控えましょう！
- ☆粒が大きい・皮が厚いため提供の際には形状をお子様の成長に合わせてみましょう◎

3月3日はひな祭り

3月3日は「ひな祭り」です。桃の花がきれいに咲くことから、「桃の節句」ともいいます。女の子の成長と幸せを願い、ひな人形をかざり、桃の花など色とりどりのお供えものをし、ちらし寿司や潮汁(うしおじり)などのごちそうを食べてお祝いします。

桃の節句の「ひし餅」「はまぐり」の意味は？

- ひし餅のルーツは古代中国にあり、古代中国では母と子の健康を願い、母子草の餅を食べていました。これが日本ではよもぎ餅となり、長寿や純潔を表すひしの実を入れた白餅と、魔除けの意味を持つクチナシの実を入れた赤餅が加わったといわれています。
- はまぐりは「貝殻同士がぴったりと合わさるものは2つとない」ことから縁起物とされ、女の子がよい伴侶に巡り合えるようにと、吸い物などに入れて祝い膳として出されるようになりました。

食物アレルギーについて

食物アレルギーは、特定の食物を摂取した後にアレルギー反応を介して「皮膚」「呼吸器」「消化器」あるいは全身に症状がおこることをさします。その症状が、複数同時にかつ急激に出現した場合を「アナフィラキシー」と呼び、その中でも血圧や意識の低下や脱力等が見られる場合を「アナフィラキシーショック」と呼びます。

食物アレルギーは低年齢であるほど発症率が高いといわれています。

年齢別原因食物(粗集計)

	0歳	1-2歳	3-6歳	7-17歳	18歳以上
1	鶏卵 60.6%	鶏卵 36.3%	木の実類 27.8%	牛乳 16.9%	小麦 22.5%
2	牛乳 24.8%	牛乳 17.6%	牛乳 16.0%	木の実類 16.8%	甲殻類 16.9%
3	小麦 10.8%	木の実類 15.4%	鶏卵 14.7%	鶏卵 14.5%	果実類 9.8%
4	-	魚卵 8.2%	落花生 12.0%	甲殻類 10.20%	落花生 7.7%
5	-	落花生 6.6%	魚卵 10.3%	落花生 9.10%	木の実類 5.9%
6	-	小麦 5.8%	小麦 6.7%	果実類 7.80%	牛乳 5.0%
7	-	-	-	小麦 7.60%	-
小計	96.2%	89.8%	87.5%	82.8%	67.8%

※各年齢群で5%以上を占める原因食物の割合

消費者庁「食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業」

令和3年度食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業報告書より

7大アレルギー(特定原材料)と



特に発症数、重篤度から勘案して表示が義務化されている食材です。
卵、乳、小麦、落花生、えび、そば、かに の7つが該当します。

また、特定原材料に比べると少ないですが、症例数や重篤な症状を呈する人の数が多く、表示が奨励されている食材もあります(21品目)
 いくら、キウイフルーツ、くるみ、大豆、バナナ、やまいも、カシューナッツ、もも、ごま、さば、さけ、いか、鶏肉、りんご、まつたけ、あわび、オレンジ、牛肉、ゼラチン、豚肉、アーモンド

献立面での取り組み

弊社キッズメニューは、

アレルギー食材の使用頻度に考慮したうえで、栄養価・食材のバリエーションを増やすために卵・乳を取り入れた献立構成となっております。
 食物アレルギーの発症頻度は年齢を経るごとに減少するため、お子様の成長に合わせて様々な食材を取り入れていきましょう。

【卵の使用について】

アレルギーとして卵を含むのは、

鶏卵、マヨネーズ(お手持ち)、ハム、ソーセージなどです。

・鶏卵 … 1日の中で1度の使用に控えています。

昼食使用の場合 ⇒ 夕食：不使用

夕食使用の場合 ⇒ 昼食：不使用

卵アレルギーを除去したい場合は、昼食・夕食の選び取り、または差し替え献立・お楽しみ献立をご利用ください。



・マヨネーズ … 卵除去の「マヨドレ」の取り扱いがございますので、除去の際はご利用ください。

※詳しくは同封しているご案内をご覧ください。

・ハム・ソーセージ … イベント献立など月1、2回程度の使用に控えております。

【乳製品の使用について】

アレルギーとして乳を含むのは、

牛乳、ヨーグルト、チーズ、バター(お手持ち) ルー、パン、ハム・ソーセージなどの加工品です。



以下のように頻度を控えて使用しております。

- ・牛乳 : 1日1回(飲み物を除く)
- ・ヨーグルト : 昼食それぞれ週1回程度
- ・チーズ : 週1、2回程度
- ・バター : 油で代用可能
- ・加工品 : イベント献立など月1、2回程度
- ・パン : おやつのみを使用

【その他の7大アレルギー(特定原材料)について】

落花生・そば・かにの使用はありません。

※卵・乳・落花生・そば・かにについて

コンタミネーションとして含まれる場合がございます。

コンタミネーションとは…

食品を製造する際に「原材料」として使用はしていないにも関わらず、特定原材料等が意図せず混入してしまうこと。

※アレルギー除去が大変なお客様は、鶏卵・牛乳不使用のリトルキッズメニューのご用意もありますのでご相談ください。(おやつ飲み物は牛乳を使用しています)

※上記の内容は仕入れの都合により変更となる場合がございます。ご了承下さい。