



3月の献立表

日	ごはん	おやつ	三色の食品群			アレルギー 乳・卵・小麦・落花生・そば・えび・かに	朝のおやつ
			熱や力のなるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
16日 (木)	ごはん チキンのバターソテー かぼちゃ煮 みそ汁(もやし 小松菜) オレンジ	牛乳 ふんわり スコーン	ごはん バター 砂糖 小麦粉 片栗粉 油	牛乳 花かつお 鶏肉 油揚げ チーズ みそ	レーズン オレンジ かぼちゃ もやし 小松菜 人参	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
17日 (金)	★おたんじょう会★ 鉄分強化!ふりがけごはん ころもパンケーキ 白菜の玉子サラダ みそ汁(長ねぎ キャベツ)	牛乳 おたんじょう ケーキ	ごはん じゃがいも バター パン粉 砂糖 油 小麦粉	牛乳 玉子 豆乳 豚肉 みそ じゃこ	レーズン キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ 白菜 フルーツ缶	乳 小麦 卵	麦茶 レーズン じゃこ
18日 (土)	ごはん 助宗タラの竜田焼き お豆腐サラダ みそ汁(さつまいも ゴぼう) ヨーグルト	牛乳 ビスケット	ごはん さつまいも 砂糖 小麦粉 油	牛乳 豆腐 スケソウタラ ヨーグルト みそ	レーズン ゴぼう パプリカ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 水菜	乳 小麦	牛乳 レーズン ポーロ
20日 (月)	納豆ごはん 肉野菜のごま炒め 白菜とコーンの和えもの みそ汁(豆腐 ゴぼう)	牛乳 小松菜ケーキ	ごはん ごま 油 バター 砂糖 小麦粉 油	牛乳 鶏肉 豆乳 豆腐 納豆 みそ	レーズン インゲン ゴぼう 玉ねぎ 小松菜 人参 白菜	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
21日 (火)	春分の日 						
22日 (水)	鶏うどん さつまいもサラダ オレンジ	牛乳 ころころ おにぎり	うどん ご飯 さつまいも 砂糖 マヨネーズ	牛乳 鶏肉 油揚げ じゃこ	レーズン オレンジ きゅうり 玉ねぎ 人参 長ねぎ	乳 小麦 卵	麦茶 レーズン じゃこ
23日 (木)	ひじきごはん 魚巻のみそ焼き 豚肉と大根の煮もの すまし汁(花ふ しめじ) りんご	牛乳 おとうふ ドーナツ	ごはん ごま油 花ふ 砂糖 小麦粉 油	牛乳 豆乳 豆腐 魚巻 豚肉 みそ	レーズン コーン しめじ ひじき ほうれん草 りんご 玉ねぎ 人参 大根	乳 小麦	牛乳 レーズン ポーロ
24日 (金)	鉄分強化!ふりがけごはん ひき肉入り オムレツ 春野菜とパプリカのサラダ スープ(人参 長ねぎ) バナナ	牛乳 フルーツ ゼリー	ごはん じゃがいも 砂糖 小麦粉 油	牛乳 玉子 鶏肉	レーズン バナナ パプリカ グリーンアスパラ 玉ねぎ 小松菜 人参 寒天 フルーツ缶	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース
25日 (土)	卒園式 カレーライス マカロニサラダ フルーツ缶	牛乳 ポーロ	ごはん じゃがいも マカロニミックス 砂糖 マヨネーズ 油	牛乳 豚肉 ツナフレグ缶 豆乳	レーズン コーン ほうれん草 人参 玉ねぎ フルーツ缶 グリーンピース	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
27日 (月)	スパゲティナポリタン じゃがいもと玉子のごま サラダ みそ汁(わかめ 小松菜)	牛乳 みらく くずもち	スパゲティ バター じゃがいも 砂糖 マヨネーズ 片栗粉 油	牛乳 玉子 鶏肉 わかめ きな粉 豆乳 みそ	レーズン 小松菜 パセリ きゅうり 玉ねぎ 人参	乳 小麦 卵	麦茶 レーズン じゃこ
28日 (火)	ごはん キャベツのクリームラチュー 白菜の彩りサラダ 不知火(しらぬい)	牛乳 フルーツケーキ	ごはん バター 砂糖 小麦粉 油	牛乳 鶏肉 豆乳	レーズン キャベツ トマト グリーンピース 玉ねぎ 人参 白菜 不知火 フルーツ缶	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
29日 (水)	ごはん 助宗タラのマヨ焼き 炒り粉豆腐 鶏汁(鶏肉 かぼちゃ チンゲン菜) バナナ えのき茸	牛乳 きな粉 ラスク	ごはん マヨネーズ 砂糖 小麦粉 片栗粉 油 焼ふ	牛乳 きな粉 スケソウタラ 鶏肉 チーズ みそ 粉豆腐 油揚げ	レーズン あおさ粉 えのき茸 かぼちゃ チンゲン菜 バナナ 玉ねぎ 人参	乳 小麦 卵	麦茶 レーズン チーズ
30日 (木)	鉄分強化!ふりがけごはん 和風ハンバーグ 白菜の玉子サラダ みそ汁(長ねぎ キャベツ)	牛乳 ふんわり ホットケーキ	ごはん じゃがいも パン粉 砂糖 ホットケーキミックス 油	牛乳 玉子 豆乳 豚肉 みそ	レーズン キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ 白菜	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース
31日 (金)	ごはん チキンのバターソテー かぼちゃ煮 みそ汁(もやし 小松菜) オレンジ	牛乳 ビスケット	ごはん バター 砂糖 片栗粉 油	牛乳 鶏肉 花かつお 油揚げ みそ	レーズン オレンジ もやし かぼちゃ 小松菜 人参	乳 小麦	牛乳 レーズン ポーロ

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♪



不知火(しらぬい)が新しく入ります♪

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)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%	木の実類 16.0%	鶏卵 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)とは

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も多く、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、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:昼夕それぞれ週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。