

3月

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5年度

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＞			
3/11 (金)	おがゆ	バナナ・ミネラル かぼちゆ モヤシ にんじん	たまご	おがゆ	バナナ・ミネラル とじ	たまご	軟飯 豚肉とわかめ・わかめ・わかめ ポトフ・ポトフ お汁(モヤシ・わかめ)	
3/12 (土)		とじ	とじ	とじ	とじ	とじ	軟飯 鶏肉と野菜のソテー マヨネーズ お汁(三田橋)	
3/14 (月)		とじ	とじ	とじ	とじ	とじ	軟飯 豆腐と鶏肉のミルク煮 白菜とコーン(下)下煮 お汁(わかめ)	
3/15 (火)		とじ	とじ	とじ	とじ	とじ	軟飯 かぼちゆのソテー 豚肉と野菜の玉子と煮 お汁(花ふ・わかめ)	
3/16 (水)		とじ	とじ	とじ	とじ	とじ	軟飯 魚と人参のソテー 豚肉と大根のやわらか煮 お汁(火あき・玉ねぎ)	
3/17 (木)		とじ	とじ	とじ	とじ	とじ	軟飯 鶏肉と野菜のソテー ポトフとマヨネーズ お汁(三田橋)	
3/18 (金)		とじ	とじ	とじ	とじ	とじ	軟飯 鶏肉とわかめ・玉子と煮 白菜とコーン(下)下煮 お汁(人参・ごぼう)	
3/19 (土)		とじ	とじ	とじ	とじ	とじ	軟飯 豚肉とわかめ・わかめ・わかめ ポトフ お汁(わかめ)	
3/21 (月)		とじ	とじ	とじ	とじ	とじ	軟飯 豚肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちゆ お汁(小松菜)	
3/22 (火)		とじ	とじ	とじ	とじ	とじ	軟飯 鶏肉の人参煮 白菜のソテー お汁(玉ねぎ)	
3/23 (水)		とじ	とじ	とじ	とじ	とじ	軟飯 豚肉と野菜のソテー 白菜と人参のソテー お汁(大根・わかめ)	
3/24 (木)	＜お弁当の日＞				◎ 高維乳食は園で用意します。 市販のものを用意する 場合もあります。			
3/25 (金)	おがゆ	とじ	とじ	おがゆ	とじ	とじ	軟飯 豚肉と野菜の玉子と煮 かぼちゆのほろ煮 お汁(モヤシ・わかめ)	

高維乳食 後期
あるあるお悩み Q&A
引用元 高維乳食はじめてBook

Q しじみに調味料の量がはまり書かないことが多い。どれくらいの濃さにしたらいいかわかりません
A 高維乳食を卒業しても5歳くらいまでは、半分のお食は大の半分。高維乳食期はそれよりさらに薄味に。

Q いつまでも食べ残しはす。あげ残してもよいのでしょうか？
A この時期は感覚器官が未熟なため、満腹でも「食べたい気持ち」が残って「欲しがり」ます。大人が「おまなかいはいね、寧ろおなか満腹を実感させてあげましょう。

Q 後期食にスプーンがいたら便秘になってしまふ。何かよいのでしょうか？
A 食べる量が増え、お食の量が減ると、水分不足して便秘になること。油を少し取り入れる意識して水分を多めに与えよう。

月/日	昼食 (A.M11:00)						備考
	初期		中期		後期		
	<ペースト>		<細つぶし>		<荒つぶし>		
3/16 (土)	おかわ ❤️ じゃがいも たまご にんじん	とうろ おかわ	❤️ と同じ	とうろ	軟飯 肉じゃが お豆腐ササ みそ汁(油揚げ)		
3/18 (月)	🐻 と同じ	ママ	🐻 ママ	ママ	軟飯 豆腐と鶏肉のミソ煮 彩ササ みそ汁(モヤシ)		
3/19 (火)	🐼 おかわ たまご にんじん	しら	🐼 と同じ	しら	軟飯 かすやとたまごのやから煮 豚肉と野菜のミソ煮 みそ汁(花菜、わかめ)		
3/20 (水)	🌸🌸🌸🌸🌸 <春分の日> 🌸🌸🌸🌸🌸						
3/21 (木)	おかわ ★ と同じ	白魚	★ おかわ	白魚	軟飯 魚と人参のみそ煮 豚肉と大根のわかめ煮 みそ汁(焼き豆腐、玉ねぎ)		
3/22 (金)	🐱 おかわ じゃがいも たまご にんじん ほうろ	とうろ	🐱 おかわ	とうろ	軟飯 鶏肉とわかめ玉ねぎ煮 白菜とコーンのササ みそ汁(玉ねぎ)		
3/23 (土)	🎉🎉🎉🎉🎉 卒園式(3/23)、修了式(3/18)のおはらに Aと牛乳を使用してはいはいカーンと スコーンをご用意します。ぜひおめしあがりください!!						
3/25 (月)	おかわ 🌸 と同じ	しら	おかわ 🌸 おかわ	しら	軟飯 豚肉と玉ねぎのやから煮 おかわササ みそ汁(小松菜)		
3/26 (火)	🐱 おかわ じゃがいも たまご にんじん ほうろ	ママ	🐱 おかわ	ママ	軟飯 鶏肉の人参煮 白菜のたし煮 みそ汁(玉ねぎ)		
3/27 (水)	🐼 おかわ	とうろ	🐼 おかわ	とうろ	軟飯 鶏肉と野菜のミソ煮 ポテトササ みそ汁(わかめ)		
3/28 (木)	🍏 おかわ りんご たまご にんじん	白魚	🍏 おかわ	白魚	軟飯 白身魚と人参のたし煮 豚肉と人参のミソ煮 みそ汁(大根、焼き豆腐)		
3/29 (金)	🐼 おかわ	しら	🐼 おかわ	しら	軟飯 豚肉と野菜のミソ煮 おかわのほろ煮 みそ汁(わかめ)		
3/30 (土)	🐻 おかわ じゃがいも たまご にんじん	とうろ	🐻 おかわ	とうろ	軟飯 肉じゃが ポテトササ みそ汁(焼き豆腐)		

よくらら調理のコリコリ

(引用:よくららあんしん離乳食)

<フリージング>の基本ルール

①冷凍に向く食材を選ぶ

根菜などやからかくすのに
時間があるときにまとめて
調理して冷凍保存!

- ◎おかわめ → おかわ、めん類、だし、スープ
- ◎おかわめ → 魚、肉、にんじん、かぼち、ほうろ
- ◎おかわめ → 豆腐、卵、大根、さくら

② 小分けにして密閉して冷凍

煮た汁ごと小分けして密閉
凍らせたときに小分けに
取り出す
雑菌の繁殖や酸化を防ぐ
ために空気をとり除く
こと大切です!

③ 自然解凍はNG

自然解凍はNG
自然解凍は「とうろ」か
おかわまで、雑菌が
繁殖してしまったり
解凍するとほうろ、さくら
等に
一気に蒸気が出て
一度解凍した食材の再冷凍
は避けてほしい

3月食育だより

花もほころびはじめ、春の訪れを感じるようになりました。今年度も残すところ、あと1か月ですね♪
3月はひな祭りや卒園式など1年の中でもイベントが多い時期です。友だちや先生、家族と過ごす楽しい時間を大切に

旬の野菜から栄養を取り入れて、元気いっぱい4月を迎えましょう！

3月3日はひな祭り ~お祝い料理について

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(うしおじる)などのごちそうを食べてお祝いしま

○ちらし寿司○

縁起のよい食べ物をふんだんに使うことで、将来の健康と幸福を願います。エビは長寿、ハスは見通しがきく、豆はマメに働ける、菜の花は春らしさの意味があります。



○白酒○

「桃花酒」ともいい、厄を払うとされます。お酒なので、子どもにはアルコール分のない甘酒などにしましょう。



○桃の節句の「ひし餅」「はまぐり」の意味

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、お

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起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。

8大アレルゲン(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、くるみ の8つが該当します。
※2025年の4月より「くるみ」が義務表示へ移行され、8大アレルゲンとなります(現在:奨励表示→義務表示への移行期間)。

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(20品目)
いくら、キウイフルーツ、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

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	鶏卵	木の実類	牛乳	小麦
	60.6%	36.3%	27.8%	16.9%	22.5%
2	牛乳	牛乳	牛乳	木の実類	甲殻類
	24.8%	17.6%	16.0%	16.8%	16.9%
3	小麦	木の実類	鶏卵	鶏卵	果実類
	10.8%	15.4%	14.7%	14.5%	9.8%
4	-	魚卵	落花生	甲殻類	落花生
	-	8.2%	12.0%	10.20%	7.7%
5	-	落花生	魚卵	落花生	木の実類
	-	6.6%	10.3%	9.10%	5.9%
6	-	小麦	小麦	果実類	牛乳
	-	5.8%	6.7%	7.80%	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

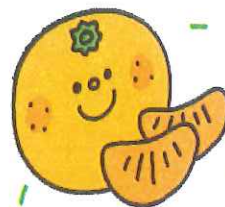
消費者庁「食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業」

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

耳の目 ♪耳を大切に♪

子どもに多く見られる耳の病気に、中耳炎があります。中耳炎は風邪とセットでかかりやすい病気なので、風邪を引いた後には、耳の痛みや発熱、耳だれなどの症状がないか確認してみてください。もし症状がある場合は、すぐに病院で診てもらいましょう。この時期は風邪やインフルエンザが流行し、菌・ウイルスが蔓延するうえ、アレルギー性鼻炎の時期でもあります。鼻をすすることが増えることで、急性中耳炎が起きやすくなりますので、こまめに鼻をかませましょう。鼻をかませるときは、両方同時ではなく、片方ずつしっかりかませてください。

3月3日は耳の日です!



旬のフルーツ 不知火(しらぬい)が

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◎