
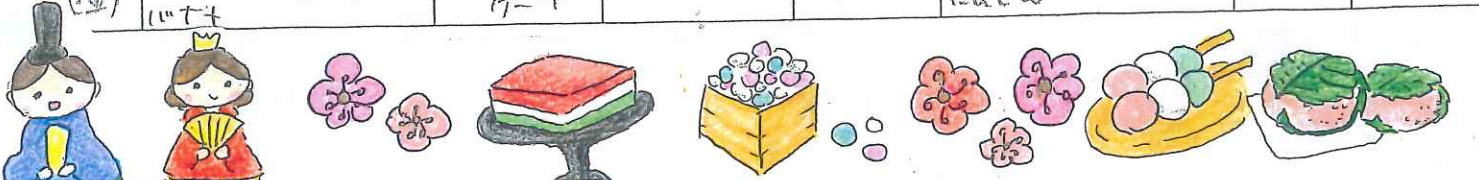


# 3月の献立表

日	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		
1日 (金)	牛乳 チーズ サンド	ごはん・砂糖 油・食パン	牛乳・玉子 油揚げ 豚肉・チーズ みそ	レズン・人参・じゃがいも かぼちゃ・もやし・わかめ バナナ	牛乳 小麦 卵	牛乳 レズン ウエハース
2日 (土)	牛乳 ビスケット	ごはん・ごま ごま油・砂糖 油・マヨネーズ・焼きたまご	牛乳・鶏肉 油揚げ みそ	レズン・チンゲン菜 にんじん・ほうろく・バナナ	牛乳 小麦 卵	牛乳 レズン せんべい
4日 (月)	牛乳 みそ くわもち	ごはん・油 砂糖・片栗粉	牛乳・鶏肉 豆腐・片栗粉	レズン・たまご・にんじん りんご・コーン・はくさい オレンジ	牛乳 小麦	牛乳 レズン じゃこ
5日 (火)	牛乳 チーズ スコーン	ごはん・小麦粉 100%・油・ 砂糖・焼きたまご バター	牛乳・豚肉 かすや 玉子・チーズ みそ	レズン・キャベツ・ゆめい にんじん・わかめ・りんご	牛乳 小麦 卵	牛乳 レズン チーズ
6日 (水)	牛乳 かぼちゃ ドーナツ	ごはん・ごま 油・砂糖・ 焼きたまご・小麦粉	牛乳・魚 肉	レズン・にんじん たまご・わかめ・バナナ かぼちゃ	牛乳 小麦	牛乳 レズン ウエハース
7日 (木)	牛乳 ココロ おにぎり	うどん・マヨネーズ 砂糖・マヨネーズ ごはん	牛乳・鶏肉 油揚げ	レズン・もやし・にんじん 長ネギ・ほうろく・バナナ	牛乳 小麦 卵	牛乳 レズン ミニパン
8日 (金)	牛乳 まほうも 蒸しパン	ごはん・わかめ 油・砂糖 マヨネーズ・小麦粉	牛乳・玉子 鶏肉	レズン・コーン・たまご はくさい・にんじん・ごぼう バナナ	牛乳 小麦 卵	牛乳 レズン ビスケット
9日 (土)	牛乳 ビスケット	ごはん・ごま ごま油・マヨネーズ 砂糖・マヨネーズ 焼きたまご	牛乳・豚肉 みそ	レズン・キャベツ・にんじん 青ねぎ・ほうろく・わかめ バナナ	牛乳 小麦 卵	牛乳 レズン せんべい
11日 (月)	牛乳 おかし おにぎり	アボカド・バナナ・ 油・砂糖・ 片栗粉・ごはん	牛乳・豚肉 かつお節	レズン・たまご・コーン かぼちゃ・ほうろく・バナナ にんじん	牛乳 小麦	牛乳 レズン ビスケット
12日 (火)	牛乳 レズン ドーナツ	ごはん・砂糖 片栗粉・小麦粉 油・ごま	牛乳・鶏肉 みそ	レズン・にんじん はくさい・たまご ほうろく	牛乳 小麦	牛乳 レズン ミニパン
13日 (水)	牛乳 おかし ケーキ	ごはん・バター マヨネーズ・パン粉 油・砂糖・片栗粉 片栗粉・ごま油	牛乳・豚肉	レズン・チンゲン菜 たまご・ほうろく・はくさい にんじん・わかめ りんご・コーン・寒天	牛乳 小麦	牛乳 レズン ホール
14日 (木)	牛乳 ウエハース				牛乳 小麦	牛乳 レズン ミニパン
15日 (金)	牛乳 人参 ケーキ	ごはん・バター 油・砂糖 小麦粉	牛乳・豚肉 油揚げ・豆腐 玉子・みそ	レズン・たまご ほうろく・かぼちゃ もやし・わかめ・バナナ にんじん	牛乳 小麦 卵	牛乳 レズン チーズ







# 3月の献立表

日	メニュー	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 (土)	ハヤシライス お豆腐サラダ バナナ	牛乳 ウエハース	ごはん・油・ 砂糖	牛乳・豆腐 豚肉	レズン、たまご、コーン グリーンピース、トマト、人参、 セサミ、バナナ	牛乳 小麦	牛乳 レズン ビスケット
18日 (月)	<b>お修学式</b> キリンカレーライス 彩サラダ バナナ	牛乳 お豆腐ラスク	ごはん・油・ 砂糖、マヨネーズ 焼き芋	牛乳・ウナギ 鶏肉、豚肉	レズン、たまご、 にんじん、モロヘイヤ、小松菜 バナナ	牛乳 小麦 卵	牛乳 レズン ウエハース
19日 (火)	ごはん カラスカレイのサクサクフライ 自家製とこのこの卵とじ、 お味噌汁(わかず、わかめ) りんご	牛乳 セサミ ケーキ	ごはん・白米 花子、砂糖 小麦粉・油・ ごま、バター	牛乳・豚肉 カラスカレイ 玉子、豆腐 味噌	レズン、モロヘイヤ、 しめじ、にんじん、わかめ りんご	牛乳 小麦 卵	牛乳 レズン チーズ
20日 (水)	<b>&lt;春分の日&gt;</b>						
21日 (木)	鉄分強化(3/1)のごはん 魚油のたまごとお味噌汁 大根と豚肉の照り煮 お味噌汁(わかず、わかめ) オレンジ	牛乳 ミニパン	ごはん・ごま 油・砂糖 焼き芋、小麦粉	牛乳・豚肉 魚、味噌	レズン・にんじん、大根 お味噌汁、たまご、 オレンジ	牛乳 小麦	牛乳 レズン ビスケット
22日 (金)	ごはん お豆腐入りお味噌汁 白菜とコーンのサラダ スープ(人参、ごぼう) りんご	牛乳 きな粉 ケーキ	ごはん・ごま 油・砂糖 小麦粉	牛乳・鶏肉 玉子、きな粉	レズン、玉ねぎ、白菜 にんじん、ごぼう、りんご	牛乳 小麦 卵	牛乳 レズン ミニパン
23日 (土)	<b>とろろ元んしめ</b> 本園式(3/23)、修学式(3/18)のお土産に 納豆牛乳を使用したおいしいカリッとした スコーンを御用意しました。ぜひお楽しみください。						
25日 (月)	スパゲティポロリタン かぼちゃサラダ ミックス-フ(小松菜、人参)	牛乳 納豆巻き	スパゲティ バター・砂糖 片栗粉・油 ごはん	牛乳・豚肉 納豆	レズン、かぼちゃ、ほうろ ピーマン、玉ねぎ、小松菜 にんじん	牛乳 小麦	牛乳 レズン ウエハース
26日 (火)	ごはん 魚油の切りあげ 白菜とわかずの味噌汁 お味噌汁(玉ねぎ、たまご)	牛乳 マヨネーズ 黄金焼き	ごはん・ごま 小麦粉、砂糖 片栗粉・油 たまご、バター	牛乳・鶏肉 味噌	レズン、たまご、 たまご、人参、ほうろ はくさい	牛乳 小麦	牛乳 レズン ミニパン
27日 (水)	ごはん モロヘイヤのクリームシチュー ポテト玉子サラダ 味噌汁 不火	牛乳 わかず セサミパン	ごはん・油・ ごま、 砂糖、ごま	牛乳・鶏肉 玉子、きな粉	レズン、モロヘイヤ、人参 グリーンピース、玉ねぎ 不火	牛乳 小麦 卵	牛乳 レズン チーズ
28日 (木)	ごはん 白菜のマヨネーズ 炒り粉豆腐 自家製とこのこの卵とじ バナナ	牛乳 ジャム スコーン	ごはん・砂糖 マヨネーズ、小麦粉 焼き芋、油 バター	牛乳・豚肉 ポテト、 粉豆腐、味噌 油豆腐、豆腐	レズン、人参、 大根、バナナ	牛乳 小麦 卵	牛乳 レズン ポード
29日 (金)	ごはん 玉子と豚肉の味噌汁 かぼちゃの信濃煮 お味噌汁(わかず、わかめ) バナナ	牛乳 きな粉 トースト	ごはん・バター 砂糖・油 食パン	牛乳・豚肉 油揚げ、玉子 味噌 きな粉	レズン、たまご、 ほうろ草、かぼちゃ、 セサミ、わかめ、バナナ	牛乳 小麦 卵	牛乳 レズン ジャム
30日 (土)	カレーライス ポテトサラダ バナナ	牛乳 ウエハース	ごはん・油 砂糖・ごま、 マヨネーズ	牛乳・鶏肉 ウナギ	レズン、たまご、 にんじん、ピーマン、バナナ	牛乳 小麦 卵	牛乳 レズン せんべい





# 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、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大アレルギーとなります(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 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

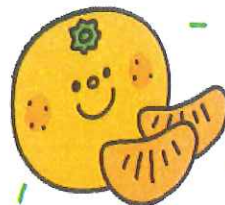
消費者庁「食物アレルギーに関する食品表示に関する調査研究事業」

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。中耳炎は風邪や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あげましょう。

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◎