









3月 March の献立表		おやつ	三食の食品群			アレルギー 乳・卵 小麦・エビ	朝のおやつ
			熱や力に 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 (土)	ナポリタン キャベツの玉子サラダ みそ汁(豆腐、わかめ)	牛乳 ウエハース	油 三温糖 バター マヨネーズ スパゲッティ	牛乳 みそ 豆腐 鶏肉 玉子	レーズン ビーマン 人参 たまねぎ キャベツ わかめ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット
3日 (月)	ひなまつりごはん さつまいもと鶏肉のコンソメ煮 すまし汁(はなふ、キャベツ) りんご 	牛乳 紅白寒天ポンチ	ごはん 三温糖 油 焼き麩 さつまいも ゴマ油	牛乳 油揚げ 鶏肉 玉子	レーズン りんご 人参 たまねぎ きぬさや キャベツ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
4日 (火)	ごはん 白糸タラの玉子とじ煮 豚肉とチンゲン菜のごま炒め みそ汁(なす、長ネギ) オレンジ	牛乳 さつまいもケーキ	ごはん 小麦粉 さつまいも 三温糖 油 小麦粉 パン粉 すりごま バター	牛乳 玉子 豚肉 みそ 玉子 タラ	レーズン ねぎ 人参 にら なす チンゲン菜 たまねぎ オレンジ	乳 小麦粉 卵	牛乳 レーズン ポーロ
5日 (水)	鶏うどん さつまいもときゅうりの和え物 バナナ	牛乳 納豆巻き	ごはん 小麦粉 さつまいも 三温糖 うどん	牛乳 納豆 油揚げ 鶏肉	レーズン バナナ 白菜 ねぎ 人参 きゅうり 海苔	乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
6日 (木)	★ランチBOX★ ごはん 鮭の磯辺焼き 切干大根の煮物 みそ汁(えのき、たまねぎ) オレンジ 	牛乳 レーズン 蒸しパン	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉	牛乳 豆乳 豚肉 みそ 鮭	レーズン 切干大根 人参 たまねぎ キャベツ オレンジ えのき あおさ	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
7日 (金)	カレーライス 大根のマヨサラダ オレンジ	牛乳 かぼちゃクッキー	ごはん 小麦粉 三温糖 油 マヨネーズ じゃがいも	牛乳 豚肉	レーズン かぼちゃ 人参 たまねぎ 大根 コーン キュウリ オレンジ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ミニパン
8日 (土)	油揚げと人参のまぜごはん 鶏のから揚げ キャベツとトマトのおかか和え みそ汁(たまねぎ、わかめ)	牛乳 ウエハース	ごはん 油 片栗粉 小麦粉 三温糖 じゃがいも	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 かつお節	レーズン 人参 トマト たまねぎ キャベツ わかめ あおさ	乳 小麦	牛乳 レーズン ポーロ
10日 (月)	ごはん カラスカレイのムニエル 物あ肉と野菜のどろみ煮 みそ汁(かぼちゃ、油揚げ) りんご	牛乳 ほうれん草 ケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 バター	牛乳 豆乳 油揚げ 豚肉 みそ カレイ	レーズン ほうれん草 人参 たまねぎ キャベツ かぼちゃ りんご	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
11日 (火)	ごはん ひき肉入りオムレツ キャベツの和え物 ミルクスープ(人参、チンゲン菜) オレンジ	牛乳 レーズンスコーン	ごはん 小麦粉 三温糖 片栗粉 じゃがいも バター	牛乳 豆乳 鶏肉 玉子	レーズン 赤ビーマン 人参 チンゲン菜 たまねぎ キャベツ オレンジ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン チーズ
12日 (水)	♡お誕生会♡ コーンピラフ チキンソテー キャベツのフレンチサラダ スープ(大根、長ネギ) りんご	牛乳 お誕生ケーキ	ごはん 小麦粉 油 三温糖 バター スパゲッティ	牛乳 鶏肉	レーズン りんご パセリ ネギ 人参 大根 コーン キャベツ	乳 小麦	牛乳 レーズン じゃこ
13日 (木)	お弁当日	牛乳 ビスケット				乳 小麦	牛乳 レーズン ポーロ
14日 (金)	ホワイトデー☆クリームライス かぼちゃサラダ バナナ	牛乳 人参ケーキ	ごはん 小麦粉 油 三温糖 バター	牛乳 豚肉	レーズン 人参 バナナ たまねぎ グリンピース アスパラガス キュウリ かぼちゃ	乳 小麦	牛乳 レーズン ミニパン
15日 (土)	スパゲッティミートソース コーンポテトサラダ みそ汁(白菜、わかめ)	牛乳 ポーロ	油 小麦粉 三温糖 バター マヨネーズ スパゲッティ じゃがいも	牛乳 豚肉	レーズン 白菜 人参 たまねぎ コーン グリンピース	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース

		おやつ	三食の食品群			アレルギー 乳・卵 小麦・エビ	朝のおやつ
			熱や力に なるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子を整えるもの		
17日 (月)	ごはん 照り焼きチキン 白菜とひじきのごま煮 みそ汁(たまねぎ、ごぼう)	牛乳 みるくずもち	ごはん 片栗粉 三温糖 油 小麦粉 ごま	牛乳 きなこ みそ 鶏肉	レーズン ひじき 白菜 人参 たまねぎ ごぼう	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
18日 (火)	鶏うどん さつまいもときゅうりの和え物 バナナ	牛乳 じゃこおにぎり	ごはん 小麦粉 さつまいも 三温糖 うどん	牛乳 じゃこ 油揚げ 鶏肉	レーズン バナナ 白菜 ねぎ 人参 きゅうり	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
19日 (水)	ごはん 白糸タラの玉子とじ煮 豚肉とチンゲン菜のごま炒め みそしる(なす、長ネギ)	牛乳 きなこケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 油 パン粉 すりごま	牛乳 きなこ 豚肉 みそ 玉子 タラ	レーズン ねぎ 人参 にら なす チンゲン菜 たまねぎ オレンジ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ポーロ
20日 (木)							
21日 (金)	カレーライス 大根のマヨサラダ オレンジ	牛乳 ほうれん草クッキー	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 豚肉	レーズン ほうれん草 人参 たまねぎ 大根 コーン きゅうり オレンジ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン チーズ
22日 (土)	 卒園式(3/22)と修了式(3/17)のお土産に 卵不使用のレーズンケーキとほうれん草スコーンを ご用意します。ぜひお召し上がりください♪  						
24日 (月)	ごはん カラスカレイのムニエル 豚肉と野菜のとろみ煮 みそ汁(かぼちゃ、油揚げ) パイン缶	牛乳 さつまいもの黄金 焼き	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 バター	牛乳 油揚げ 豚肉 みそ カレイ	レーズン パイン缶 人参 たまねぎ キャベツ かぼ ちゃ	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
25日 (火)	ごはん 鶏のから揚げ 白菜とひじきのごま煮 みそ汁(たまねぎ、ごぼう)	牛乳 きな粉豆乳 パンケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 ごま	牛乳 豆乳 きな粉 みそ 鶏肉	レーズン ひじき 白菜 人参 たまねぎ ごぼう	乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
26日 (水)	ごはん 鮭の磯辺焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(えのき、たまねぎ) オレンジ	牛乳 チーズスコーン	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 バター	牛乳 豆乳 チーズ 豚肉 みそ 鮭	レーズン 切干大根 人参 たまねぎ キャベツ えのき あおさ オレンジ	乳 小麦	牛乳 レーズン ポーロ
27日 (木)	ごはん ひき肉入りオムレツ キャベツの和え物 ミルクスープ(人参、チンゲン菜) オレンジ	牛乳 人参蒸しパン	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 バター じゃがいも	牛乳 鶏肉 玉子	レーズン 人参 赤ピーマン チンゲン菜 たまねぎ キャベツ オレンジ	乳 小麦 玉子	牛乳 レーズン ミニパン
28日 (金)	ごはん 鶏肉とキャベツの甘酢炒め さつまいもの煮物 みそ汁(はなふ、油揚げ) りんご	牛乳 きな粉クッキー	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 焼き麩 さつまいも	牛乳 きな粉 油揚げ みそ 鶏肉	レーズン りんご 人参 たまねぎ キャベツ	乳 小麦	牛乳 レーズン じゃこ
29日 (土)	スパゲッティミートソース コーンポテトサラダ みそ汁(白菜、わかめ)	牛乳 ビスケット	ごはん 油 小麦粉 三温糖 マヨネーズ バター スパゲッティ じゃがいも	牛乳 豚肉	レーズン 白菜 人参 たまねぎ コーン グリーンピース	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
31日 (月)	カレーライス 大根のマヨサラダ オレンジ	牛乳 チーズサンド	ごはん 食パン 油 三温糖 マヨネーズ じゃがいも	牛乳 チーズ 豚肉	レーズン 人参 たまねぎ 大根 コーン きゅうり オレンジ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ミニパン

3月食育だより

寒さの中にも、少しずつ春の暖かい日が差し、日中はポカポカした春の陽気が感じられるようになってきました♪
今年度も残りわずかととなり、卒園や進級が近づいてきました！！ひな祭りやホワイトデーなどイベントも多くある3月☆
元気いっぱい過ごすことができるように、しっかり栄養を取り体調を整えていきましょう♪

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す。

○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。



○ひし餅○

桃色(桜の花をイメージ): 魔除け
白色(雪をイメージ): 清浄、子孫繁栄、長寿
緑色(草や花をイメージ): 健康、厄除け
基本は3色ですが、黄色やオレンジを加えて5段や7段にするなど、形式は地域に



旬のフルーツ

不知火(しらぬい)が入ります☆

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◎



ホワイトデー♡

3月14日はホワイトデー♡

「バレンタインデーにチョコレートと共に愛の告白をされた男性が1ヶ月後の3月14日にお返しとしてキャンディーやマシュマロなどのお菓子と共に告白の返事をする日」として日本で生まれました☆今では中国・韓国・台湾などアジアの国々で同じような慣習が生まれていますが、バレンタインデー発祥の欧米ではホワイトデーはないそうです！

また、ホワイトデーの一ヶ月後である4月14日はJA全農えひめが制定した「オレンジデー」です。あまり知られていないイベントですが、オレンジの花言葉が【花嫁の喜び】であることから、この日はバレンタインデーとホワイトデーを経て、晴れて両思いとなった2人がお互いに贈り物をおとして愛を深める日とされています♡

【諸説あり】



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は「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

8大アレルゲン(特定原材料)

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。

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(20品目)

○推奨表示一覧○

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
	10.9%	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」