

日 月	昼食 (AM11:00)									備考
	初期<ペースト>			中期<細つぶし>			後期<粗つぶし>			
	エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく質	エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく質	エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく質	
2日 (月)	おかゆ	じゃがいも こまつな たまねぎ	豆腐	おかゆ	じゃがいも こまつな たまねぎ	豆腐	軟飯 豆腐と豚肉のどろみ煮 じゃがいもとコーンのほっこり煮 みそ汁(たまねぎ、わかめ)			
3日 (火)	おかゆ	かぼちゃ にんじん だいこん	ささみ	おかゆ	かぼちゃ にんじん だいこん	ささみ	軟飯 豚肉とキャベツのやわらか煮 にんじんの玉子とじ煮 みそ汁(大根、ねぎ)			
4日 (水)	おかゆ	さつまいも にんじん はくさい	しらす	おかゆ	さつまいも にんじん はくさい	しらす	軟飯 鶏肉と玉子のほっこり煮 さつまいもと小松菜のほくほく煮 みそ汁(豆腐、油揚げ)			
5日 (木)	おかゆ	じゃがいも はくさい たまねぎ	豆腐	おかゆ	じゃがいも はくさい たまねぎ	豆腐	軟飯 鶏肉と野菜の豆乳煮 白菜サラダ みそ汁(じゃがいも、たまねぎ)			
6日 (金)	おかゆ	さつまいも たまねぎ にんじん	ささみ	おかゆ	さつまいも たまねぎ にんじん	ささみ	軟飯 カラスカレイと野菜のどろみ煮 豚肉と人参のやわらか煮 みそ汁(やきふ、わかめ)			
7日 (土)	おかゆ	かぼちゃ だいこん ちんげんさい	豆腐	おかゆ	かぼちゃ だいこん ちんげんさい	豆腐	軟飯 豚肉とチンゲン菜の玉子とじ煮 大根サラダ みそ汁(ごぼう、油揚げ)			
9日 (月)	おかゆ	さつまいも にんじん だいこん	しらす	おかゆ	さつまいも にんじん だいこん	しらす	軟飯 たまねぎのやわらか煮 玉子とブロッコリーのサラダ みそ汁(人参、大根)			
10日 (火)	おかゆ	じゃがいも はくさい にんじん	白身魚	おかゆ	じゃがいも はくさい にんじん	白身魚	軟飯 鶏肉とじゃがいものほくほく煮 白菜と人参のだし煮 みそ汁(油揚げ、玉子)			
11日 (水)	おかゆ	さつまいも にんじん だいこん	豆腐	おかゆ	さつまいも にんじん だいこん	豆腐	軟飯 鮭のみそ焼き 豆腐と大根のどろみ煮 みそ汁(焼き麩、もやし)			
12日 (木)	おかゆ	じゃがいも ちんげんさい たまねぎ	ささみ	おかゆ	じゃがいも ちんげんさい たまねぎ	ささみ	軟飯 鶏肉とチンゲン菜の玉子とじ煮 トマトと人参のサラダ みそ汁(ごぼう、たまねぎ)			
13日 (金)	おかゆ	かぼちゃ キャベツ たまねぎ	しらす	おかゆ	かぼちゃ キャベツ たまねぎ	しらす	軟飯 豚肉と野菜のミルク煮 かぼちゃんサラダ みそ汁(はなふ、わかめ)			
14日 (土)	そっえん式			修了式(3/9)と卒園式(3/14)のお土産に 卵不使用の人参ケーキとりんごとレーズンのスコーンを ご用意します。ぜひお召し上がりください♪						

らくらく調理のコツ「ベビーフードの活用」

引用：初めての幼児食

★びん詰め・プラカップ入り

離乳食初期のペースト状から離乳食完了期のひと口大の形状まで、様々な種類があります。開封してそのまま、または電子レンジで温めるだけで食べさせられるので便利♪



★フリーズドライ

調理後に急速冷凍し、真空・低温で乾燥させてつくられたもの。風味や色の変質が少ないのが特徴！湯で戻して使います。

★レトルト

袋に詰めたもの、トレーに詰めたものなどがあり、そのまま食べさせられます。月齢に応じた固さや大きさ、味つけの目安が分かりやすいのも特徴です！

★粉末・フレークタイプ

野菜のフレークなどはそのまま食べさせても、おかゆに混ぜ込んでOK。風味や栄養を手軽にプラスできます！



3月	昼食 (AM11:00)									備考
	初期<ペースト>			中期<細つぶし>			後期<粗つぶし>			
	エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく質	エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく質	エネルギー	ビタミン・ミネラル	たんぱく質	
16日 (月)	おかゆ	さつまいも はくさい たまねぎ	ささみ	おかゆ	さつまいも はくさい たまねぎ	ささみ	軟飯 白系タラとたまねぎのだし煮 豚肉とさつまいものどろみ煮 みそ汁(えのき、白菜)			
17日 (火)	おかゆ	じゃがいも キャベツ にんじん	しらす	おかゆ	じゃがいも キャベツ にんじん	しらす	軟飯 豚肉と大根のやわらか煮 玉子とキャベツのサラダ みそ汁(油揚げ、ねぎ)			
18日 (水)	おかゆ	かぼちゃ はくさい にんじん	豆腐	おかゆ	かぼちゃ はくさい にんじん	豆腐	軟飯 鶏肉と野菜の豆乳煮 白菜サラダ みそ汁(たまねぎ、豆腐)			
19日 (木)	おかゆ	さつまいも にんじん こまつな	ささみ	おかゆ	さつまいも にんじん こまつな	ささみ	軟飯 鶏肉と玉子のほっこり煮 さつまいもと小松菜のほくほく煮 みそ汁(焼き麩、わかめ)			
20日 (金)	春分の日									
21日 (土)	おかゆ	かぼちゃ だいこん ちんげんさい	豆腐	おかゆ	かぼちゃ だいこん ちんげんさい	豆腐	軟飯 豚肉とチンゲン菜の玉子とじ煮 大根サラダ みそ汁(ごぼう、油揚げ)			
23日 (月)	お弁当当日			離乳食は園で用意します♪ 市販のものを用意する場合があります。						
24日 (火)	おかゆ	さつまいも ちんげんさい だいこん	しらす	おかゆ	さつまいも ちんげんさい だいこん	しらす	軟飯 鶏肉とチンゲン菜の玉子とじ煮 トマトと人参のサラダ みそ汁(ごぼう、たまねぎ)			
25日 (水)	おかゆ	かぼちゃ だいこん はくさい	白身魚	おかゆ	かぼちゃ だいこん はくさい	白身魚	軟飯 鮭と人参のみそ煮 豆腐と大根のどろみ煮 みそ汁(焼き麩、もやし)			
26日 (木)	おかゆ	じゃがいも にんじん はくさい	ささみ	おかゆ	じゃがいも にんじん はくさい	ささみ	軟飯 鶏肉とじゃがいものほくほく煮 白菜と人参のだし煮 みそ汁(油揚げ、玉子)			
27日 (金)	おかゆ	かぼちゃ キャベツ たまねぎ	豆腐	おかゆ	かぼちゃ キャベツ たまねぎ	豆腐	軟飯 豚肉と野菜のミルク煮 かぼちゃのサラダ みそ汁(焼き麩、たまねぎ)			
28日 (土)	おかゆ	じゃがいも たまねぎ にんじん	しらす	おかゆ	じゃがいも たまねぎ にんじん	しらす	軟飯 豚肉と野菜のやわらか煮 ポテトサラダ みそ汁(わかめ、豆腐)			
30日 (月)	おかゆ	さつまいも はくさい たまねぎ	ささみ	おかゆ	さつまいも はくさい たまねぎ	ささみ	軟飯 白系タラとたまねぎのだし煮 豚肉とさつまいものどろみ煮 みそ汁(えのき、白菜)			
31日 (火)	おかゆ	かぼちゃ だいこん キャベツ	豆腐	おかゆ	かぼちゃ だいこん キャベツ	豆腐	軟飯 豚肉と大根のやわらか煮 玉子とキャベツのサラダ みそ汁(油揚げ、ねぎ)			

離乳食で育てたい3つの力

◎好奇心・意欲・達成感
自分で食べられた体験をくり返すことで、食べる意欲や達成感が育ち、食べることへの好奇心も高まっていきます!

◎味覚
いろいろな食材の味・香り・食感を体験することで味覚はぐんぐん発達します。

◎食への興味
大人が笑顔を意識することで「食べる時間が楽しい」と感じようになり、食べたいものや好きなものが増え自分から意欲的に食べられるようになります。

3月 食育だより

花もほころびはじめ、日中はポカポカして春の訪れ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なり、卒園や進級が近づいてきました!! 3月はひな祭りやホワイトデーなどイベントも多くあります☆
しっかり栄養を取り体調を整え、元気いっぱい過ごしましょう♪

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 お祝いをします。

●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。



●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、形式は地域によって様々です。



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。

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、あわび、オレンジ、牛肉、ゼラチン、豚肉、アーモンド、マカダミアナッツ

※カシューナッツ・ピスタチオに関しては

消費者庁からの発表があり次第お知らせいたします。

年齢別原因食物(粗集計)

順位	0歳	1-2歳	3-6歳	7-17歳	18歳以上
1	鶏卵 60.6%	鶏卵 33.7%	クルミ 28.3%	クルミ 17.2%	小麦 21.1%
2	牛乳 21.4%	クルミ 14.6%	落花生 12.0%	牛乳 13.8%	エビ 16.7%
3	小麦 13.6%	牛乳 12.9%	イクラ 9.4%	鶏卵 10.7%	大豆 8.2%
4	-	イクラ 8.8%	鶏卵 8.9%	落花生 9.9%	-
5	-	落花生 5.7%	牛乳 8.6%	小麦 8.1%	-
6	-	小麦 5.2%	カシューナッツ 8.4%	エビ 6.9%	-
7	-	-	-	カシューナッツ 5.2%	-
小計	95.8%	81.0%	75.7%	71.8%	45.9%

消費者庁「食物アレルギー表示に関する調査研究事業」 ※各年齢群で5%以上を占める原因食物の割合
令和6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

花粉症シーズンを 元気に過ごそう

3月に入り、春の陽気とともに花粉が気になる季節になりました。鼻水や目のかゆみなど、大人も子どももつらい時期ですね。実は、食事でも大切な花粉症対策のひとつです。また、この時期は特定の果物や野菜を食べると、お口の中がイガイガする「口腔アレルギー」の症状が出ることもあります。
今月の献立に登場する「しらぬい」などの柑橘類に含まれるビタミンCや、お野菜のビタミンAには、鼻やのどの粘膜を健やかに保つ働きがあります。旬の味覚を楽しみながら、体の中からバリア機能を高めていきましょう!



旬のフルーツ 不知火(しらぬい)が入ります☆

3月献立に旬のフルーツ「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◎

