

3月の献立表		おやつ	三食の食品群			アレルギー 乳・卵 小麦・エビ カニ・そば	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		
2日 (月)	ごはん 豆腐とささみのうま煮 じゃがいもとコーン炒め みそ汁(たまねぎ、わかめ)	牛乳 紅白ゼリー	ごはん 三温糖 油 片栗粉 小麦粉 じゃがいも	牛乳 みそ 豆腐 鶏肉	レーズン 人参 たまねぎ こまつな コーン わかめ	乳 小麦	牛乳 レーズン チーズ
3日 (火)	ちらし寿司 豚肉とキャベツのごま煮 みそ汁(大根、ねぎ) りんご	牛乳 かぼちゃクッキー	ごはん 小麦粉 三温糖 油 ごま	牛乳 油揚げ 豚肉 みそ 玉子	レーズン かぼちゃ ねぎ 人参 たまねぎ 大根 さやえんどう キャベツ りんご	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース
4日 (水)	鶏肉の玉子とじうどん さつまいもの甘辛炒め バナナ	牛乳 ふりかけおにぎり	ごはん 油 片栗粉 小麦粉 三温糖 うどん さつまいも	牛乳 鶏肉 玉子	レーズン バナナ 白菜 人参 小松菜	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン じゃこ
5日 (木)	カレーライス お豆腐サラダ オレンジ	牛乳 フルーツヨーグルト	ごはん 油 三温糖	牛乳 豆腐 豆乳 鶏肉 ヨーグルト	レーズン みかん缶 パイン缶 白菜 たまねぎ 人参 コーン オレンジ	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
6日 (金)	★ランチBOXデー★ 鉄分強化!ふりかけごはん カラスカレイのきのこあんかけ 炒りおから みそ汁(焼き麩、わかめ) ヨーグルト	牛乳 きな粉トースト	ごはん 食パン 三温糖 油 片栗粉 焼き麩	牛乳 きな粉 豚肉 みそ おから カレイ ヨーグルト	レーズン 水菜 しめじ 人参 たまねぎ わかめ	乳 小麦	牛乳 レーズン ミニパン
7日 (土)	そばろ丼 大根のナムル みそ汁(ごぼう、油揚げ) アップルゼリー	牛乳 せんべい	ごはん 三温糖 油 ごま油	牛乳 玉子 豚肉 みそ 油揚げ	レーズン 大根 チンゲン菜 人参 ごぼう	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース
9日 (月)	スパゲッティナポリタン ツナと玉子サラダ スープ(人参、大根)	牛乳 人参ケーキ	ごはん 小麦粉 油 三温糖 スパゲッティ バター	牛乳 玉子 豚肉 ツナ缶	レーズン たまねぎ ブロッコリー 人参 大根 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット
10日 (火)	鉄分強化!ふりかけごはん 鶏のから揚げ 白菜とひじき煮 みそ汁(油揚げ、玉子)	牛乳 チーズサンド	ごはん 食パン 油 片栗粉 小麦粉 三温糖 じゃがいも	牛乳 チーズ 油揚げ みそ 鶏肉 玉子	レーズン ひじき 白菜 ニンニク しょうが	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ボーロ
11日 (水)	ごはん 鮭のみそ焼き 豆腐と大根の煮物 すまし汁(焼き麩、もやし) バナナ	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 焼き麩 さつまいも バター	牛乳 豆腐 みそ しゃけ	レーズン もやし ねぎ 人参 大根 バナナ	乳 小麦	牛乳 レーズン ミニパン
12日 (木)	ごはん 鶏肉のチーズピカタ マカロニとトマトのごま和え スープ(ごぼう、たまねぎ)	牛乳 きな粉パンケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 油 マカロニ ごま	牛乳 豆乳 きな粉 鶏肉 玉子 チーズ	レーズン 人参 トマト チンゲン菜 たまねぎ ごぼう	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット
13日 (金)	クリームシチューライス かぼちゃサラダ りんご	牛乳 セサミケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 ごま 油 バター	牛乳 豆乳 豚肉	レーズン 人参 たまねぎ グリーンピース アスパラ キャベツ かぼちゃ	乳 小麦	牛乳 レーズン ボーロ
14日 (土)				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♪			



3月の献立表		おやつ	三食の食品群			アレルギー 乳・卵 小麦・エビ カニ・そば	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		
16日 (月)	ごはん 白糸タラのマヨ焼き 豚肉とさつまいものとうろみ煮 みそ汁(えのき、白菜) 白桃缶	牛乳 おふラスク	ごはん 三温糖 焼き麩 油 片栗粉 さつまいも 小麦粉 マヨネーズ	牛乳 きな粉 豚肉 みそ タラ	レーズン 白桃缶 パセリ 白菜 人参 たまねぎ えのき	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン じゃこ
17日 (火)	ごはん 豚肉と大根のごま煮 キャベツと玉子のサラダ みそ汁(油揚げ、ねぎ)	牛乳 レーズン 蒸しパン	ごはん 小麦粉 三温糖 油 ごま	牛乳 豆乳 油揚げ 豚肉 みそ 玉子	レーズン ねぎ 人参 大根 キャベツ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット
18日 (水)	カレーライス お豆腐サラダ オレンジ	牛乳 ミルクくずもち	ごはん 片栗粉 三温糖 油	牛乳 きな粉 豆乳 豆腐 鶏肉	レーズン 白菜 人参 たまねぎ コーン きゅうり オレンジ	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
19日 (木)	鶏肉と玉子とじうどん さつまいもの甘辛炒め バナナ	牛乳 おかかおにぎり	ごはん 油 片栗粉 小麦粉 三温糖 うどん さつまいも	牛乳 かつお節 鶏肉 玉子	レーズン バナナ 白菜 人参 小松菜	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ポーロ
20日 (金)							
21日 (土)	そばろ丼 大根のナムル みそ汁(ごぼう、油揚げ) アップルゼリー	牛乳 せんべい	ごはん 三温糖 油 ゴマ油	牛乳 玉子 豚肉 みそ 油揚げ	レーズン 大根 チンゲン菜 人参 ごぼう	乳 小麦	牛乳 レーズン ポーロ
23日 (月)	お弁当日	牛乳 ポーロ				乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
24日 (火)	♡お誕生会♡ ごはん 鶏肉のチーズピカタ マカロニとトマトのごま和え スープ(ごぼう、たまねぎ)	牛乳 お誕生ケーキ	ごはん 小麦粉 油 三温糖 マカロニ ごま	牛乳 鶏肉 玉子 チーズ	レーズン 人参 トマト チンゲン菜 たまねぎ ごぼう	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット
25日 (水)	ごはん 鮭のみそ焼き 豆腐と大根の煮物 すまし汁(焼き麩、もやし) バナナ	牛乳 ゆりかご セサミポーロ	ごはん 片栗粉 粉糖 油 三温糖	牛乳 きな粉 豆腐 みそ 鮭	レーズン もやし バナナ 人参 大根	乳 小麦	牛乳 レーズン ミニパン
26日 (木)	鉄分強化!ふりかけごはん 鶏のから揚げ 白菜とひじき煮 みそ汁(油揚げ、玉子)	牛乳 チーズスコーン	ごはん 小麦粉 三温糖 油 バター 片栗粉 じゃがいも	牛乳 豆乳 チーズ 油揚げ みそ 鶏肉 玉子	レーズン ひじき 白菜 にんにく 人参 しょうが	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
27日 (金)	ごはん クリームシチュー かぼちゃのサラダ バナナ	牛乳 きな粉ケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 油	牛乳 きな粉 豚肉	レーズン バナナ 人参 たまねぎ グリンピース キャベツ かぼちゃ	乳 小麦	牛乳 レーズン チーズ
28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(豆腐、わかめ)	牛乳 ビスケット	油 小麦粉 三温糖 スパゲティ じゃがいも バター マヨネーズ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	レーズン たまねぎ コーン グリンピース わかめ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ポーロ
30日 (月)	ごはん 白糸タラのマヨ焼き 豚肉とさつまいものとうろみ煮 みそ汁(えのき、白菜) 白桃缶	牛乳 レーズンスコーン	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 さつまいも マヨネーズ	牛乳 豆乳 豚肉 みそ タラ	レーズン 白桃缶 パセリ 白菜 人参 たまねぎ えのき	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ミニパン
31日 (火)	ごはん 豚肉と大根のごま煮 キャベツと玉子のサラダ みそ汁(油揚げ、ねぎ)	牛乳 きな粉クッキー	ごはん 小麦粉 三温糖 油 ごま	牛乳 きな粉 油揚げ 豚肉 みそ 玉子	レーズン ねぎ 人参 大根 キャベツ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース

# 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、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	95.6%	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連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◎

