

# 第二ゆりかごWEC学院

2026

3月



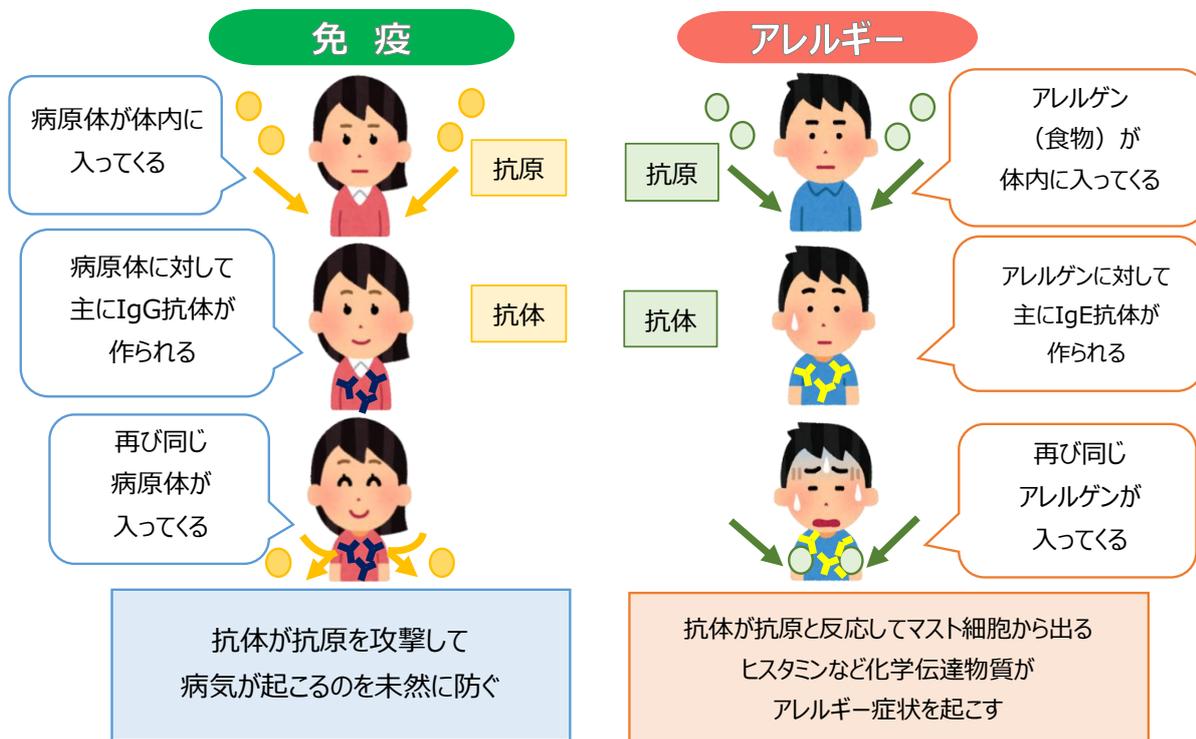
## 給食だより

日に日に厳しい寒さも和らぎ、春はもうそこまでやってきています。年長さんが園で食事をするのも残りわずかですね。食事はおなかをいっぱいにするためのものではありません。栄養が完璧ならいいというものでもありません。お友達との食事の時間を大切に過ごし、もうすぐやってくる進学・進級の季節を元気に迎えてくださいね。



### アレルギーについて

アレルギーは、免疫システムが本来無害な物質（アレルゲン）に過剰に反応してしまうことで起こります。体はアレルゲンを「敵」と誤認し、IgE抗体を作り、次に接触するとヒスタミンなどを放出して皮膚のかゆみや咳、くしゃみなどの様々な症状を引き起こします。0歳で発症する人が最も多く、6歳までの発症が約8割を占めます。乳児期に発症した食物アレルギーは3歳頃までに約5割、小学校入学頃までに7～8割の人が治るといわれています。



◎ 食物アレルギーの症状は多くの場合、原因食物を摂取後30分以内、遅くとも2時間以内に起こります。

#### 山口・九州・沖縄の郷土料理



#### 『 チーズ饅頭（宮崎県） 』

クッキー生地の中にクリームチーズが入っている焼き菓子のことです。昭和50年代後半に考案され、生地がサクサクとしたクッキー生地やスコーン生地、しっとりしたものがあります。中に入るクリームチーズもチョコレートやマンゴーなどのフレーバーを楽しむこともできます。



ひまわり組のみなさん、ごそつえんおめでとうございます。いちねんせいになっても、きゅうしょくをいっぱい食べて、おべんきょうにスポーツにがんばってくださいね。





# 3月 献立表

※フルーツは、りんご、バナナ、オレンジ  
いちご、の中からの使用となります

曜日	月	火	水	木	金	土
日	2	3★ひな祭りメニュー	4	5◆宮崎県郷土菓子	6	7
献立	ごはん 柳川風煮 キャベツの和え物 わかめの味噌汁 トマト	ちらし寿司 鶏肉の照焼き 豆乳入り五目しんじょ 花麩のすまし汁 フルーツ	ごはん カレイのおろし煮 切干大根サラダ 仙台味噌の味噌汁 フルーツ	黒糖パン かぶのシチュー ブロッコリーのごま香りとえ フルーツ	ごはん さばのごまだれ焼き 胡瓜の酢の物 玉ねぎのすまし汁 トマト	<b>お弁当日</b> 
おやつ	チーズポテト お茶	桜のロールケーキ カルピス	ソーセージパン 牛乳	◆チーズ饅頭 牛乳	レーズンケーキ 牛乳	ぶどうゼリー せんべい
日	9	10	11★お誕生会	12★まごわやさしいデー	13	14
献立	焼きそば チキンナゲット 中華スープ トマト	カレーライス マカロニサラダ フルーツ	ごはん 鶏肉の唐揚げ さやえんどうの春色炒め 春雨スープ フルーツ	さつま芋ごはん 白身魚のサクサク揚げ ひじきのさっぱり和え 豆腐の味噌汁 トマト	黒糖パン ミートスパゲッティ 春キャベツのドレッシング和え フルーツ	豚丼 具だくさん味噌汁 フルーツ
おやつ	シフォンケーキ 牛乳	フルーツポンチ	春色フルーツサンド 牛乳	マーマレード蒸しパン 牛乳	お好み焼き お茶	メロンパン 牛乳
日	16	17	18	19	20	21
献立	ごはん さばの塩焼き 高野豆腐煮 豆乳味噌汁 フルーツ	ごはん 肉じゃが ひじきサラダ 白菜の味噌汁 トマト	ごはん 鱈のマヨネーズ焼き ほうれん草とコーンの炒め物 春雨スープ フルーツ	ミルクパン ビーフシチュー ブロッコリーサラダ フルーツ	<b>春分の日</b> 	あんかけうどん ほうれん草のお浸し フルーツ
おやつ	チーズタルト 牛乳	麩のラスク 牛乳	アメリカンドッグ 牛乳	さつま芋のケーキ 牛乳		若菜おにぎり 野菜ジュース
日	23	24	25	26	27	28
献立	豆腐ブレッド 白身フライのタルタルソース 大根のごまサラダ しめじのスープ トマト	ごはん 鶏肉のごま焼き 小松菜のお浸し えのきの味噌汁 フルーツ	ごはん 白身魚のあんかけ 菜の花和え 中華スープ フルーツ	ごはん 肉野菜炒め 青のりポテト 大根の味噌汁 トマト	ごはん 麻婆豆腐 もやし中華和え チンゲン菜のスープ トマト	牛丼 具だくさんスープ フルーツ
おやつ	わかめおにぎり お茶	ピザトースト 牛乳	たい焼き お茶	フルーツゼリー	えびせん お茶	マドレーヌ 牛乳
日	30	31	<b>リクエストメニュー</b>			
献立	ごはん 白身魚のカレーチーズ焼き 五目大豆煮 ほうれん草のスープ トマト	ごはん 和風ハンバーグ コールスローサラダ ミネストローネ フルーツ	3月9日(月)～3月13日(金)はひまわり組のリクエスト献立になっています。ひまわり組さんに『保育園で食べた給食の中で、もう一度食べたいメニュー』をリクエストしてもらいました。お友達と楽しみながら保育園最後の給食を食べてほしいと思っています。			
おやつ	ドームケーキ 牛乳	手作りプリン				

※牛乳・・・丈夫な体づくりに有効です。ご家庭でもコップ1杯程度飲むよう心掛けていきましょう。

## はな組(完了期)・つぼみ組・もも組(1・2歳児)

曜日	月	火	水	木	金	土
日	2	3	4	5	6	7
おやつ	クラッカー 牛乳	みかん缶	せんべい 牛乳	人参スティック お茶	コーンフレーク 牛乳	どうぶつビスケット 牛乳
日	9	10	11	12	13	14
おやつ	ちりめん お茶	ビスコ 牛乳	ビスケット 牛乳	チーズ お茶	クッキー 牛乳	ウエハース 牛乳
日	16	17	18	19	20	21
おやつ	コーンフレーク 牛乳	枝豆ビスケット 牛乳	クラッカー 牛乳	パン りんごジュース	春分の日	せんべい 牛乳
日	23	24	25	26	27	28
おやつ	人参スティック お茶	クッキー 牛乳	ウエハース 牛乳	黄桃缶	チーズ お茶	ビスコ 牛乳
日	30	31				
おやつ	どうぶつビスケット 牛乳	ちりめん お茶				