

2026

3月



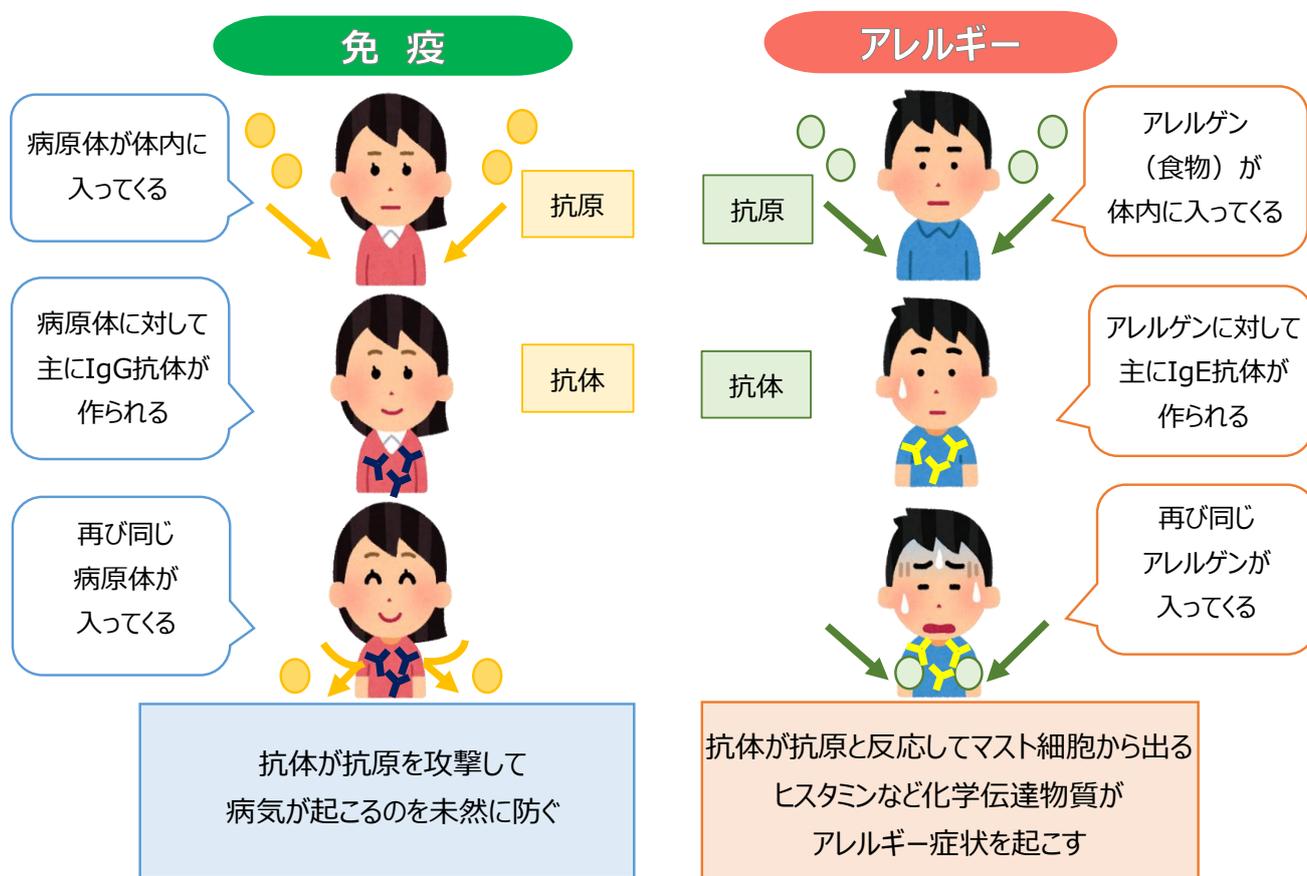
給食だより

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。



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。

もしかして食物アレルギー？ 受診の目安

食後**2時間以内**にじんましんが出たり、顔が腫れたりするときは、かかりつけ医の診療を受けましょう。受診の際には次のことを説明できるようにしましょう。

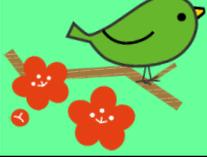
- ① 食べた食物と量
- ② 食べた時間
- ③ 症状が現れた時間
- ④ 症状の特徴

症状はすぐに治まる場合もあります。写真で記録しておくといでしょう。



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	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 カレーのおろし煮 大豆の五目煮 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 和え トマト	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	あんかけうどん ほうれん草のお浸し フルーツ
おやつ	チーズポテト お茶	桜のロールケーキ カルピス	セサミクッキー 牛乳	フルーツゼリー	レーズンケーキ 牛乳	ゆかりおにぎり 野菜ジュース
日	9	10	11	12★まごわやさしいデー	13	14
献立	豆腐ブレッド 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	ごはん 白身魚のカレーチーズ焼き マカロニサラダ ほうれん草のスープ 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	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 フルーツ	ごはん 肉じゃが グリーンサラダ 白菜の味噌汁 トマト	お弁当日 
おやつ	チヂミ お茶	イチゴババロア	防災クラッカー 牛乳	マーマレード蒸しパン 牛乳	手作りプリン	せんべい <small>白ぶどう&ほうれん草のジュース</small>
日	16	17	18	19	20	21
献立	ごはん サバの味噌煮 春雨の酢の物 豆乳味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ 若竹汁 フルーツ	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 トマト	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	春分の日 	やきそば チキンナゲット フルーツ
おやつ	きな粉蒸しパン 牛乳	麩のラスク 牛乳	コーンスープ クラッカー	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◆宮崎県郷土料理	27	28
献立	豆腐ブレッド <small>白身フライのタルタルソース</small> 大根のごまサラダ しめじのスープ フルーツ	ごはん 鶏肉のごま焼き 小松菜のお浸し えのきの味噌汁 トマト	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	ナポリタンスパゲッティ ブロッコリーのドレッシング和え フルーツ	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	豆腐ドーナツ 牛乳	ピザ風蒸しパン 牛乳	◆チーズ饅頭 牛乳	お好み焼き お茶	クリームパン 牛乳
日	30	31	山口・九州・沖縄の郷土料理 『 チーズ饅頭 (宮崎県) 』 			
献立	カレーライス 切干大根サラダ トマト	お弁当日 	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。			
おやつ	シュガートースト 牛乳	ぶどうゼリー せんべい				

※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	ウインナー 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	黄桃缶	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	クラッカー 牛乳	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	ウインナー お茶				