

3月 リトルキッズ献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

	月	火 3月1日	水 3月2日	木 3月3日	金 3月4日	土 3月5日	日 3月6日
おひるごはん		 ご飯 助宗タラの甘酢あんかけ 鶏肉と切干大根の炒め煮 みそ汁 フルーツ(りんご)	 ご飯 豚肉のみそ漬け焼き キャベツと厚揚げの煮物 すまし汁	 ●ひなちらし寿司 かぼちゃの甘辛煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	 チキンカレーライス 豆腐サラダ スープ フルーツ(りんご)	 鉄分強化! ふりかけご飯 カラスカレイの揚げ煮 炒りおから みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 ご飯 豚肉の醤油炒め 白菜とコーンのサラダ みそ汁
栄養価		Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/13.0/7.0/48.5/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/15.1/10.6/36.4/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 305/12.8/5.1/53.7/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 312/11.0/9.8/48.6/1.0	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 315/11.3/11.3/45.0/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 244/10.1/6.1/38.1/0.7
	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日
おひるごはん	 納豆ごはん 鶏肉の治部煮風 フロコリーのツナ和え みそ汁	 鉄分強化! ふりかけご飯 豆腐と豚肉のうま煮 じゃが芋とグリーンピースのサラダ みそ汁	 ケチャップライス チキンマカロニグラタン風 スープ フルーツ(バナナ)	 ご飯 鮭のごま焼き 大根の信田煮 みそ汁 ヨーグルト	 鶏うどん キャベツともやしのサラダ フルーツ(りんご)	 ご飯 豚肉のきのこあん さつま芋とごぼうの金平炒め みそ汁	 ご飯 白糸タラのみそ煮 鶏レバーの野菜炒め すまし汁 フルーツ(りんご)
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 283/13.9/7.7/41.8/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/12.1/7.2/45.5/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 288/10.4/6.8/47.4/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 260/13.0/6.6/38.8/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 245/10.0/9.2/32.0/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/12.2/7.9/47.2/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/12.9/5.4/42.6/0.8
	3月14日	暖かくなって花が咲き始めていますね タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠					
おひるごはん	 ●ホワイトデー☆クリームライス トマトとアスパラのツナサラダ スープ フルーツ(オレンジ)						
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 283/8.2/8.1/46.0/1.2						

※都合により、献立を変更する場合がございます。

3月リトルキッズ献立カレンダー 後半



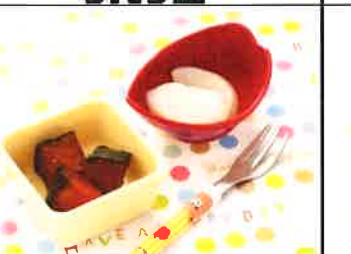
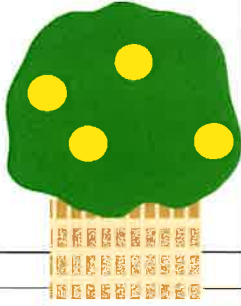
タイハイ株式会社

	月	火 3月15日	水 3月16日	木 3月17日	金 3月18日	土 3月19日	日 3月20日
おひるごはん		 ご飯 助宗タラの甘酢あんかけ 鶏肉と切干大根の炒め煮 みそ汁 フルーツ(りんご)	 ご飯 豚肉のみそ漬け焼き キャベツと厚揚げの煮物 すまし汁	 春色丼 かぼちゃの甘辛煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	 チキンカレーライス 豆腐サラダ スープ フルーツ(りんご)	 鉄分強化！ふいかけご飯 カラスカレイの揚げ煮 炒りおから みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 ご飯 豚肉の醤油炒め 白菜とコーンのサラダ みそ汁
栄養価		Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/13.0/7.0/48.5/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/15.1/10.6/36.4/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 295/11.5/5.2/52.7/0.5	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 304/9.9/8.9/49.4/1.0	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 315/11.3/11.3/45.0/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 244/10.1/6.1/38.1/0.7
	3月21日	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日
おひるごはん	 納豆ごはん 鶏肉の治部煮風 フロッコリーのツナ和え みそ汁	 鉄分強化！ふいかけご飯 豆腐と豚肉のうま煮 じゃが芋とグリーンピースのサラダ みそ汁	 ケチャップライス チキンマカロニグラタン風 スープ フルーツ(オレンジ)	 ご飯 鮭のごま焼き 大根の信田煮 みそ汁 ヨーグルト	 鶏うどん キャベツともやしのサラダ フルーツ(りんご)	 ご飯 豚肉のきのこあん さつま芋とごぼうの金平炒め みそ汁	 ご飯 白系タラのみそ煮 鶏レバーの野菜炒め すまし汁 フルーツ(りんご)
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 283/13.9/7.7/41.8/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/12.1/7.2/45.2/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/10.5/6.8/47.1/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 260/13.0/6.6/38.8/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 245/10.0/9.2/32.0/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/12.2/7.9/47.2/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/12.9/5.4/42.6/0.8
	3月28日	3月29日	3月30日	3月31日	 暖かくなって花が咲き始めていますね タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠		
おひるごはん	 ご飯 春野菜のクリームシチュー トマトとアスパラのツナサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	 ご飯 助宗タラの甘酢あんかけ 鶏肉と切干大根の炒め煮 みそ汁 フルーツ(りんご)	 ご飯 豚肉のみそ漬け焼き キャベツと厚揚げの煮物 すまし汁	 春色丼 かぼちゃの甘辛煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)			
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/8.2/8.1/44.8/1.1	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/13.0/7.0/48.5/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/15.1/10.6/36.4/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 295/11.5/5.2/52.7/0.5			

※都合により、献立を変更する場合がございます。

3月 リトルキッズ献立カレンダー 前半

タイハイ株式会社

	月	火 3月1日	水 3月2日	木 3月3日	金 3月4日	土 3月5日	日 3月6日
おやつ		 牛乳 マカロニきなこ 鉄分強化チーズ	 牛乳 鶏肉のねぎ塩混ぜご飯	 牛乳 ひな祭り☆桃と小豆の米粉ケーキ	 牛乳 お好み焼き	 牛乳 大学かぼちゃ フルーツ(洋梨缶)	 牛乳 ふんわりスコーン
栄養価		Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 163/8.5/8.6/13.9/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 193/7.9/7.9/24.1/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 178/5.2/5.8/26.8/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 180/8.9/7.2/21.4/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 136/4.2/4.1/24.0/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 168/4.9/6.3/24.8/0.5
	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日
おやつ	 牛乳 ミナポリタン	 牛乳 洋なし寒天 サクサクおふラスク	 牛乳 さつまいももち フルーツ(パイン缶)	 牛乳 おからホットケーキ	 牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり 塩もみきゅうり	 牛乳 粉豆腐のドーナツ	 牛乳 豆乳ごま寒天あんこのせ
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 170/7.7/6.3/22.0/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 164/5.5/8.0/19.9/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 151/3.7/3.5/28.3/0.3	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 157/6.4/5.4/23.6/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 159/6.1/4.8/24.9/0.4	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 171/7.0/8.7/17.5/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 126/5.3/5.1/16.3/0.1
	3月14日	 暖かくなって花が 咲き始めていますね タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠					
おやつ	 牛乳 白桃ケーキ	   					
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 140/4.3/6.2/17.9/0.5						

※都合により、献立を変更する場合がございます。

3月 リトルキッズ献立カレンダー 後半



タイハイ株式会社

	月	火 3月15日	水 3月16日	木 3月17日	金 3月18日	土 3月19日	日 3月20日
おやつ		 牛乳 マカロニきなこ 鉄分強化チーズ	 牛乳 鶏肉のねぎ塩混ぜご飯	 牛乳 桃と小豆の米粉ケーキ	 牛乳 お好み焼き	 牛乳 大学かぼちゃ フルーツ(洋梨缶)	 牛乳 ふんわりスコーン
栄養価		Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 163/8.5/8.6/13.9/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 193/7.9/7.9/24.1/0.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 178/5.2/5.8/26.8/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 180/8.9/7.2/21.4/0.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 136/4.2/4.1/24.0/0.2	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 168/4.9/6.3/24.8/0.5
	3月21日	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日
おやつ	 牛乳 ミニポリタン	 牛乳 洋なし寒天 サクサクおふラスク	 牛乳 さつま芋もち フルーツ(パイ缶)	 牛乳 おからホットケーキ	 牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり 塩もみきゅうり	 牛乳 粉豆腐のドーナツ	 牛乳 豆乳ごま寒天あんこのせ
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 170/7.7/6.3/22.0/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 164/5.5/8.0/19.9/0.2	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 151/3.7/3.5/28.3/0.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 157/6.4/5.4/23.6/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 159/6.1/4.8/24.9/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 171/7.0/8.7/17.5/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 126/5.3/5.1/16.3/0.1
	3月28日	3月29日	3月30日	3月31日	 暖かくなって花が 咲き始めていますね タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠		
おやつ	 牛乳 白桃ケーキ	 牛乳 マカロニきなこ 鉄分強化チーズ	 牛乳 鶏肉のねぎ塩混ぜご飯	 牛乳 桃と小豆の米粉ケーキ			
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 140/4.3/6.2/17.9/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 163/8.5/8.6/13.9/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 193/7.9/7.9/24.1/0.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 178/5.2/5.8/26.8/0.4			

※都合により、献立を変更する場合がございます。

3月 食育だより

もうすぐ卒園！進級！大きく成長した子どもたち☆

だんだんと気温が上がってきて、寒さの中にも、少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになってきました。3月は暖かい日もあれば寒い日もあり、体調を崩しやすくなります。旬の野菜から栄養を取り入れて、元気に4月を迎えましょう♪

3月3日はひな祭りです ～お祝い料理～

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。



ひし餅
ひなあられ

赤は桃の花の色で魔よけ、白は雪で清らかさ、緑は大地を表します。ひなあられは四季の色を表すとも言われ、どちらも健康を願うとされています。



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 meaning があります。



潮汁(うしおじる)

はまぐりの貝殻は、同じ貝としかびつたり合わないことから「よいパートナーに恵まれて幸せになるように」とお吸い物などに入れ、祝い膳として出されるようになりました。



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。



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。

年齢別原因食物(粗集計)

	0歳	1.2歳	3-6歳	7-17歳	≥18歳
1	鶏卵	鶏卵	牛乳	鶏卵	小麦
	55.3%	38.3%	20.6%	16.4%	19.1%
2	牛乳	牛乳	鶏卵	牛乳	甲殻類
	27.6%	23.1%	18.9%	15.7%	15.7%
3	小麦	小麦	木の実類	木の実類	魚類
	12.2%	8.3%	18.3%	12.9%	10.0%
4	-	木の実類	小麦	果物類/落花生	果物類
	-	7.9%	10.8%	10.5%	8.7%
5	-	魚卵	落花生	-	大豆
	-	7.4%	10.7%	-	7.4%
小計	95.1%	85.0%	79.3%	66.0%	60.9%

※各年齢群で5%以上を占める原因食物

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」

平成30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より

7大アレルギー(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 の7つが該当します。

また、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も多く、表示が奨励されている食材もあります(21品目)
いくら、キウイフルーツ、くるみ、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

献立面での取り組み

弊社リトルキッズメニューは、

卵アレルギー、乳アレルギーが含まれる食材を極力控えた献立構成となっています。

【卵の使用について】

鶏卵の使用はありません。アレルギーとして卵を含むのは、調味料の**マヨネーズ(お手持ち)**に限ります。



夕食と一部おやつ のみの使用に控えています。

卵除去の「マヨドレ」の取り扱いがございます。除去の際はご利用ください。

※詳しくは同封しているご案内をご覧ください。

【乳の使用について】

牛乳の使用はありません。アレルギーとして乳を含むのは、

ヨーグルト、チーズ、バター(お手持ち)に限ります。



※おやつの飲み物を除く

1日の中で1度の使用に控えています。

昼食**使用**の場合 ⇒ 夕食:**不使用**

夕食**使用**の場合 ⇒ 昼食:**不使用**

乳アレルギー除去したい場合は、昼食・夕食の選び取り、または差し替え献立・お楽しみ献立をご利用ください。

【その他の7大アレルギー(特定原材料)について】

落花生・そば・かにの使用はありません。

※卵・乳・落花生・そば・かにについて

コンタミネーションとして含まれる場合がございます。

コンタミネーションとは...

食品を製造する際に「原材料」として使用はしていないにも関わらず、特定原材料等が意図せず混入してしまうこと。

※上記の内容は仕入れの都合により変更となる場合がございます。ご了承下さい。