



# 1トルキッズ献立カレンダー 前半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土 3月1日	日 3月2日
おひるごはん	<p>暖かくなって花が咲き始めていますね</p>	<p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>				<p>鉄分強化! ふいかけご飯 カラスカレイの香草パン粉焼き 炒り粉豆腐 みそ汁 フルーツ(りんご)</p>	<p>ごはん 豚肉と野菜のおかかみそ炒め 大根とトマトのサラダ すまし汁</p>
						Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 343/13.5/12.9/46.8/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/10.5/7.5/42.1/0.7
おひるごはん	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日
	<p>●とぼろひなちらし寿司 千ゲン菜と玉ねぎの煮浸し みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ごはん 豆腐と豚肉のとろみ煮 さつまいもときゅうりのひじきサラダ みそ汁</p>	<p>ツナピラフ 鶏肉のマカロニみそグラタン風 スープ ヨーグルト</p>	<p>ごはん 鮭のごま衣焼き 大根の信田煮 みそ汁 フルーツ(不知火)</p>	<p>肉野菜あんかけうどん キャベツとアスパラのしらすサラダ フルーツ(りんご)</p>	<p>ごはん 鶏肉と野菜の土佐煮 さつまいもとごぼうの金平炒め みそ汁</p>	<p>ごはん 白糸タラのから揚げ 鶏レバーの野菜炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 267/9.2/6.3/45.5/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 295/11.5/8.2/47.3/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 316/12.2/9.3/48.0/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/12.5/7.7/42.9/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 259/11.2/8.6/35.0/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 327/12.8/9.5/49.9/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 282/13.5/6.4/44.7/0.8
おひるごはん	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日		
	<p>鉄分強化! ふいかけご飯 豆腐と鶏肉のみそ煮 切干大根炒め すまし汁</p>	<p>ごはん 豚肉のキャベツ蒸し きゅうりのごま和え みそ汁</p>	<p>ごはん 助宗タラの煮付け かぼちゃのささみ炒め みそ汁 フルーツ(バナナ)</p>	<p>ごはん チキンストロガ/フ風 サラダスパゲティ スープ</p>	<p>●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)</p>		
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 278/13.9/5.7/44.9/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 256/10.1/8.5/37.1/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/13.6/2.2/47.6/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/10.9/8.7/45.6/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 324/11.2/10.5/48.6/1.2		

※都合により、献立を変更する場合がございます。

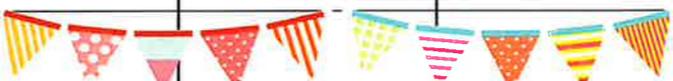
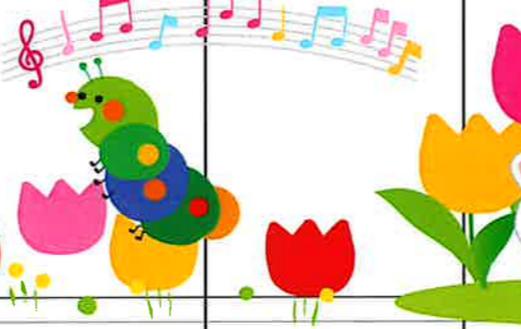
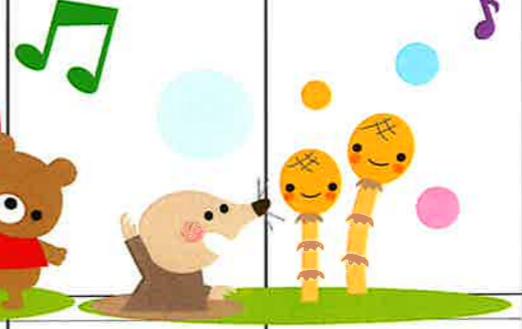


# 3月

# 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	水	木	金	土 3月15日	日 3月16日													
おひるごはん	 <p>暖かくなって花が咲き始めていますね</p>  <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>						 <p>鉄分強化! ふいかけご飯 カラスカレイの香草パン粉焼き 炒り粉豆腐 みそ汁 フルーツ(りんご)</p>	 <p>ご飯 豚肉と野菜のおかかみそ炒め 大根とトマトのサラダ すまし汁</p>												
		Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 343/135/12.9/46.8/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/10.5/7.5/42.1/0.7	3月17日		3月18日		3月19日		3月20日		3月21日		3月22日		3月23日				
おひるごはん	 <p>三色丼 千ゲン菜とれんごんの煮浸し みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	 <p>ご飯 豆腐と豚肉のどろみ煮 さつま芋ときゅうりのひじきサラダ みそ汁</p>	 <p>ツナピラフ 鶏肉のマカロニみそグラタン風 スープ ヨーグルト</p>	 <p>ご飯 鮭のごま衣焼き 大根の信田煮 みそ汁 フルーツ(不知火)</p>	 <p>肉野菜あんかけうどん キャベツとアスパラのしらすサラダ フルーツ(りんご)</p>	 <p>ご飯 鶏肉と野菜の土佐煮 さつま芋とごぼうの金平炒め みそ汁</p>	 <p>ご飯 白糸タラのから揚げ 鶏レバーの野菜炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>													
	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/9.2/6.3/44.7/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 295/11.5/8.2/47.3/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 316/12.2/9.3/48.0/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/12.5/7.7/42.9/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 259/11.2/8.6/35.0/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 328/12.8/9.5/50.0/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 282/13.5/6.4/44.7/0.8	3月24日		3月25日		3月26日		3月27日		3月28日		3月29日		3月30日
おひるごはん	 <p>鉄分強化! ふいかけご飯 豆腐と鶏肉のみそ煮 切干大根炒め すまし汁</p>	 <p>ご飯 豚肉のキャベツ蒸し きゅうりのごま和え みそ汁</p>	 <p>ご飯 助宗タラの煮付け かぼちゃのささみ炒め みそ汁 フルーツ(バナナ)</p>	 <p>ご飯 千キンストロガ/フ風 サラダスパゲティ スープ</p>	 <p>ご飯 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)</p>	 <p>鉄分強化! ふいかけご飯 カラスカレイの香草パン粉焼き 炒り粉豆腐 みそ汁 フルーツ(りんご)</p>	 <p>ご飯 豚肉と野菜のおかかみそ炒め 大根とトマトのサラダ すまし汁</p>													
	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/13.9/5.7/44.9/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 256/10.1/8.5/37.1/0.5	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/13.6/2.2/47.6/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/10.9/8.7/45.6/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 324/11.2/10.5/48.6/1.1	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 343/13.5/12.9/46.8/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 272/10.5/7.5/42.1/0.7	3月31日												
Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 263/9.2/6.3/44.7/0.7																				

※都合により、献立を変更する場合がございます。

# 3月

# 「トルキッス献立カレンダー」前半



タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土 3月7日	日 3月8日
おやつ		<p>暖かくなって花が咲き始めていますね</p>					
栄養価	<p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>					<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 181/9.2/7.3/21.9/0.3</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 189/7.9/6.9/26.1/0.3</p>
	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日
おやつ							
栄養価	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 172/5.2/5.8/25.6/0.4</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 131/6.0/5.9/16.0/0.1</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 126/4.3/3.6/22.5/0.1</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 179/8.4/7.0/22.3/0.6</p>	<p>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</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 160/6.0/4.4/25.9/0.4</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 122/5.2/5.1/15.7/0.1</p>
	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日		
おやつ							
栄養価	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 134/6.0/5.4/16.7/0.1</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 166/6.9/8.7/18.6/0.6</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 143/3.9/4.0/24.7/0.1</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 182/8.0/8.4/20.4/0.8</p>	<p>Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 157/6.3/5.4/23.8/0.4</p>		

※都合により、献立を変更する場合がございます。



# 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	水	木	金	土 3月15日	日 3月16日	
おやつ								
栄養価		タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠					牛乳 お好み焼き	牛乳 ミニチャーハン風
	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日	3月23日	
おやつ								
栄養価	牛乳 桃と小豆の米粉ケーキ	牛乳 きな粉おふレンチ フルーツ(りんご)	牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ(オレンジ)	牛乳 肉まん風	牛乳 チーズ入りふりかけおにぎり 塩もみきゅうり	牛乳 ほうれん草の蒸しパン	牛乳 豆乳ごま寒天あんこのせ	
	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 172/5.2/5.8/25.6/0.4	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 131/6.0/5.9/16.0/0.1	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 126/4.3/3.6/22.5/0.1	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 179/8.4/7.0/22.3/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 159/6.1/4.8/24.9/0.4	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 161/6.2/4.5/26.0/0.4	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 122/5.2/5.1/15.7/0.1	
	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日	
おやつ								
栄養価	牛乳 マカロニきなこ おこめリング	牛乳 磯辺チーズ芋もち風	牛乳 寒天ポンチ	牛乳 カレーピザ風	牛乳 おからホットケーキ	牛乳 お好み焼き	牛乳 ミニチャーハン風	
	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 134/6.0/5.4/16.7/0.1	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 166/6.9/8.7/18.6/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 143/3.9/4.0/24.7/0.1	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 182/8.0/8.4/20.4/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 157/6.3/5.4/23.8/0.4	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 181/9.2/7.3/21.9/0.3	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 189/7.9/6.9/26.1/0.3	
	3月31日							
おやつ								
栄養価	牛乳 桃と小豆の米粉ケーキ							
	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 172/5.2/5.8/25.6/0.4							

※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

寒さの中にも、少しずつ春の暖かい日が差し、日中はポカポカした春の陽気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！！ひな祭りやホワイトデーなどイベントも多くある3月☆  
元気いっぱい過ごすことができるように、しっかり栄養を取り体調を整えていきましょう♪

## 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。



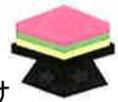
### ○白酒○

「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。



## 旬のフルーツ 不知火(しらぬい)が入ります

3月に旬のフルーツ「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◎



## ホワイトデー♡♡

3月14日はホワイトデー♡

「バレンタインデーにチョコレートと共に愛の告白をされた男性が1ヶ月後の3月14日にお返しとしてキャンディーやマシュマロなどのお菓子と共に告白の返事をする日」として日本で生まれました☆今では中国・韓国・台湾などアジアの国々で同じような慣習が生まれていますが、バレンタインデー発祥の欧米ではホワイトデーはないそうです！

また、ホワイトデーの1ヶ月後である4月14日はJA全農えひめが制定した「オレンジデー」です。あまり知られていないイベントですが、オレンジの花言葉が【花嫁の喜び】であることから、この日はバレンタインデーとホワイトデーを経て、晴れて両思いとなった2人がお互いに贈り物とおして愛を深める日とされています♡

【諸説あり】



## 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。

※2025年の4月より「くるみ」が義務表示へ移行され、8大アレルゲンとなります。

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、まつたけ、あわび、オレンジ、牛肉、ゼラチン、豚肉、アーモンド

### 年齢別原因食物(粗集計)

	0歳	1-2歳	3-6歳	7-17歳	18歳以上
1	鶏卵 60.6%	鶏卵 36.3%	木の実類 27.8%	牛乳 16.9%	小麦 22.5%
2	牛乳 24.8%	牛乳 17.6%	牛乳 16.0%	木の実類 16.8%	甲殻類 16.9%
3	小麦 10.8%	木の実類 15.4%	鶏卵 14.7%	鶏卵 14.5%	果実類 9.8%
4	-	魚卵 8.2%	落花生 12.0%	甲殻類 10.20%	落花生 7.7%
5	-	落花生 6.6%	魚卵 10.3%	落花生 9.10%	木の実類 5.9%
6	-	小麦 5.8%	小麦 6.7%	果実類 7.80%	牛乳 5.0%
7	-	-	-	小麦 7.60%	-
小計	96.2%	89.8%	87.5%	82.8%	67.8%

※各年齢群で5%以上を占める原因食物の割合

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」

令和3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