

3月1リトルキッス献立カレンダー 前半

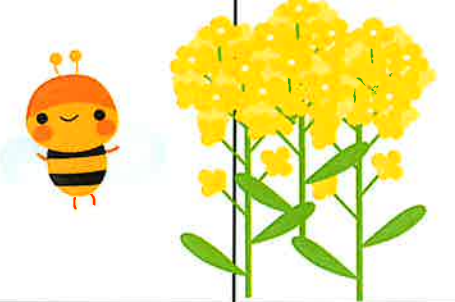
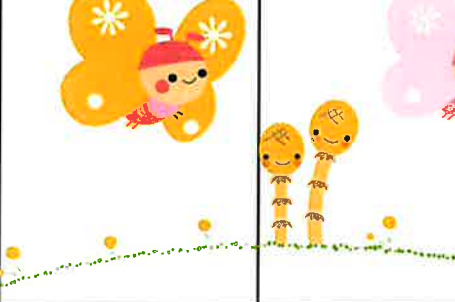
タイハイ株式会社

月		火	水	木	金	土	日
おひるごはん		暖かくなって花が咲き始めていますね					3月1日
タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠							ご飯 鶏肉と野菜のおかか炒め 玉ねぎとフロコリーのサラダ みそ汁
Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 258/10.1/7.4/40.8/0.7							
3月2日		3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日
おひるごはん							
ツナピラフ 豚肉のマカロニみそグラタン風 スープ フルーツ(不知火)		●そぼろひなちらし寿司 さつま芋と玉ねぎの煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)		鉄分強化! ふいかけご飯 厚揚げと豚肉の生姜煮 白菜ときゅうりのひじきサラダ みそ汁		ご飯 鮭のごま衣焼き 大根の信田煮 みそ汁 ヨーグルト	
Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 310/11.7/8.4/48.3/0.8		Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/9.4/6.4/52.3/0.8		Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 312/13.4/11.7/42.0/0.8		Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 294/13.4/8.6/42.1/0.7	
3月9日		3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	
おひるごはん							
ご飯 豆腐と鶏肉のとうもろ煮 切干大根炒め みそ汁		ご飯 豚肉のキャベツ煮し きゅうりのごま和え みそ汁		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)		●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(りんご)	
Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 273/13.8/5.6/44.0/0.6		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 298/11.1/8.7/46.2/0.9	
3月14日						鉄分強化! ふいかけご飯 白糸タラの香草パン粉焼き 炒り粉豆腐 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	
Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 318/14.8/9.4/46.2/0.7						Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 324/11.0/10.6/49.2/1.2	
						※都合により、献立を変更する場合がございます。	

※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

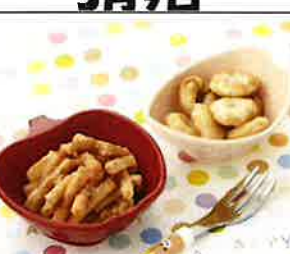
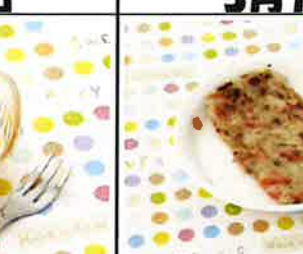
タイヘイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
							3月15日
おひるごはん	 暖かくなって花が咲き始めていますね タイヘイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠						 ご飯 鶏肉と野菜のおかか炒め 玉ねぎとフロッコリーのサラダ みそ汁 Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 258/10.1/7.4/40.8/0.7
おひるごはん	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日
	 ツナピラフ 豚肉のマカロニみそグラタン風 スープ フルーツ(不知火) Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 310/11.7/8.4/48.3/0.8	 三色丼 さつまいもとれんごんの煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ) Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/9.4/6.4/52.2/0.7	 鉄分強化! ふりかけご飯 厚揚げと豚肉の生姜煮 白菜ときゅうりのひじきサラダ みそ汁 Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 312/13.4/11.7/42.0/0.8	 ご飯 鮭のごま衣焼き 大根の信田煮 みそ汁 ヨーグルト Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 294/13.4/8.6/42.1/0.7	 春野菜あんかけうどん トマトとチンゲン菜のサラダ フルーツ(りんご) Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 250/9.9/8.4/34.3/0.7	 ご飯 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 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	 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) Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/13.5/6.4/43.8/0.8
おひるごはん	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日
	 ご飯 豆腐と鶏肉のとうもろ煮 切干大根炒め みそ汁 Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 273/13.8/5.6/44.0/0.6	 ご飯 豚肉のキャベツ煮し きゅうりのごま和え みそ汁 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	 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) 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	 ご飯 千キンストロガ/フ風 キャベツのスパサラ スープ Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 298/11.1/8.7/46.2/0.9	 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(りんご) Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 324/11.0/10.6/49.2/1.1	 鉄分強化! ふりかけご飯 白糸タラの香草パン粉焼き 炒り粉豆腐 みそ汁 フルーツ(オレンジ) Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 318/14.8/9.4/46.2/0.7	 ご飯 鶏肉と野菜のおかか炒め 玉ねぎとフロッコリーのサラダ みそ汁 Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 258/10.1/7.4/40.8/0.7
おひるごはん	3月30日	3月31日					
	 ツナピラフ 豚肉のマカロニみそグラタン風 スープ フルーツ(不知火) Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 310/11.7/8.4/48.3/0.8	 三色丼 さつまいもとれんごんの煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ) Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/9.4/6.4/52.2/0.7					
おひるごはん	3月30日	3月31日					
	 ツナピラフ 豚肉のマカロニみそグラタン風 スープ フルーツ(不知火) Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 310/11.7/8.4/48.3/0.8	 三色丼 さつまいもとれんごんの煮物 みそ汁 フルーツ(オレンジ) Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/9.4/6.4/52.2/0.7					

※都合により、献立を変更する場合がございます。

3月100キロキッス献立カレンダー 前半

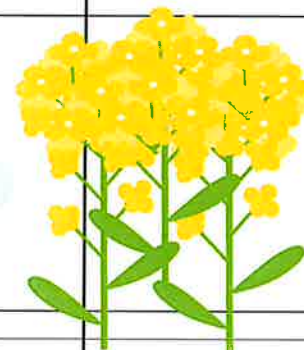
タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
							3月1日
おやつ		暖かくなって花が咲き始めていますね					
栄養価		タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠					牛乳 ヘルシーくずもち Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 130/6.6/6.4/13.2/0.1
	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日
おやつ							
	牛乳 ミニチャーハン風	牛乳 ひな祭り☆桃と小豆の米粉ケーキ	牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ(りんご)	牛乳 肉まん風	牛乳 チーズ入りふいかけおにぎり 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
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 177/9.3/4.3/27.2/0.3	Kcal/タンパク/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/脂質g/炭水化物g/塩分g 126/4.1/3.7/23.1/0.1	Kcal/タンパク/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/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 161/6.2/4.5/26.0/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 122/5.2/5.1/15.8/0.1
	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	
おやつ							
	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 おかからホットケーキ	牛乳 米粉のドーナッツ	牛乳 寒天ポンチ	牛乳 千千ミ	
栄養価	Kcal/タンパク/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/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/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/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/4.9/7.2/20.7/0.4	Kcal/タンパク/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/脂質g/炭水化物g/塩分g 182/8.7/7.1/23.0/0.4	

※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	日
							3月15日
おやつ		暖かくなって花が咲き始めていますね 					
栄養価		タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠					牛乳 ヘルシーくずもち Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 130/6.6/6.4/13.2/0.1
	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日
おやつ							
	牛乳 ミニチャーハン風	牛乳 桃と小豆の米粉ケーキ	牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ(りんご)	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
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 177/9.3/4.3/27.2/0.3	Kcal/タンパク/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/脂質g/炭水化物g/塩分g 126/4.1/3.7/23.1/0.1	Kcal/タンパク/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/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 161/6.2/4.5/26.0/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 122/5.2/5.1/15.8/0.1
	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日
おやつ							
	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 おからホットケーキ	牛乳 米粉のドーナッツ	牛乳 寒天ボンチ	牛乳 千切り	牛乳 ヘルシーくずもち
栄養価	Kcal/タンパク/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/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/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/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/4.9/7.2/20.7/0.4	Kcal/タンパク/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/脂質g/炭水化物g/塩分g 183/8.7/7.1/23.0/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 130/6.6/6.4/13.2/0.1
	3月30日	3月31日					
おやつ							
	牛乳 ミニチャーハン風	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 177/9.3/4.3/27.2/0.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 172/5.2/5.8/25.6/0.4					

※報告により、献立を変更する場合があります

※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

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します。

●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図があります。



●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。

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、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。

消費者庁「食物アレルギー表示に関する調査研究事業」

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より

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%

※各年齢群で5%以上を占める原因食物の割合



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ましょう◎

