

3月

3色食品群

キッズ	昼食	3色食品群				3～5歳児		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ	夕間食	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	
1	イ 金	春色井 春雨サラダ すまし汁(もやし・ワカメ) バナナ	ごま油・ご飯・砂糖・春 雨・油・カルピス・ホッ トケーキミックス	玉子・鶏肉・味噌・牛 乳・生クリーム・ヨー グルト	きゅうり・ほうれん草・も やし・ワカメ・人参・パ ナ・いちご・バナナ	牛乳 ●ひな祭りサンド	おにぎり (混ぜ込みサケ) 麦茶	567 kcal 22.0 g 20.8 g 79.5 g 1.3 g
2	土	ご飯 麻婆豆腐 じゃが芋のごまがらめ 中華スープ(白菜・コーン)	ごま・ごま油・ご飯・ じゃが芋・砂糖・小麦 粉・片栗粉・油・パ ター・ホットケーキミッ クス	豆腐・豚肉・味噌・豆 乳・牛乳	グリーンピース・コーン・玉 ねぎ・生姜・白菜	牛乳 ホットケーキ	ヨーグルト 麦茶	601 kcal 23.1 g 17.6 g 93.2 g 1.5 g
3	日							
4	月	キーマカレー 白菜とコーンのコンソメ煮 フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・砂糖・ 小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・冷 蔵ペビーチーズ Ca+Fe	オレンジ・グリーンピー ス・コーン・玉ねぎ・人 参・白菜	牛乳 チーズスコーン	おにぎり(おほか) 麦茶	603 kcal 22.1 g 24.0 g 79.6 g 2.4 g
5	火	ご飯 カラスカレイのサクサクフライ 豚肉ときのこの玉子とじ煮 みそ汁(花ふ・ワカメ)	ご飯・パン粉・花ふ・ 砂糖・小麦粉・油・パ ター	カラスカレイ・牛乳・玉 子・豚肉・味噌	キャベツ・しめじ・りん ご・ワカメ・人参	牛乳 りんごケーキ	おにぎり (混ぜ込みわかめ) 麦茶	589 kcal 22.2 g 20.0 g 88.8 g 1.2 g
6	水	うどん さつま芋サラダ フルーツ(バナナ)	うどん・ご飯・さつま 芋・バター・砂糖	牛乳・鶏肉・油揚げ・ 鶏ひき肉	きゅうり・グリーンピー ス・玉ねぎ・人参・長 ねぎ	牛乳 ピラフおにぎり	おにぎり(ゆかり) 麦茶	575 kcal 19.7 g 18.3 g 84.9 g 1.5 g
7	木	鉄分強化！ふりかけごはん 鮭のごまみそ焼き 大根と豚肉の照り煮 すまし汁(焼ふ・玉ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・バター・砂 糖・小麦粉・焼ふ・油	牛乳・鮭・豚肉・味噌	オレンジ・玉ねぎ・小 松菜・人参・水菜・大 根	牛乳 小松菜ケーキ	おにぎり(ツナ) 麦茶	531 kcal 21.8 g 16.0 g 79.1 g 1.5 g
8	金	チキンハヤシライス 大根ナムル フルーツ(オレンジ)	ごま油・ご飯・砂糖・ 油・さつま芋	鶏肉・牛乳	オレンジ・カットマ ト・パック・きゅうり・パ パ・玉ねぎ・人参・大 根・大根	牛乳 さつま芋ようかん	おにぎり (混ぜ込みサケ) 麦茶	546 kcal 16.8 g 16.4 g 90.1 g 1.1 g
9	土	ごはん 鶏肉と野菜のおかめ炒め 大根の信田煮 みそ汁(キャベツ・花ふ)	ご飯・花ふ・砂糖・油・ ごま油	花かつお・鶏肉・味 噌・油揚げ・豚ひき 肉・牛乳	キャベツ・ブロッコ リー・玉ねぎ・人参・大 根	牛乳 肉ふりかけおにぎり	ヨーグルト 麦茶	619 kcal 22.5 g 18.2 g 97.5 g 1.5 g
10	日							
11	月	スバゲティノボリタン かぼちゃサラダ みるくスープ(小松菜・人参)	スバゲティノ・バタ ー・ホットケーキミックス 砂糖・片栗粉・油	牛乳・豆乳・豚肉	かぼちゃ・きゅうり・ピー マン・玉ねぎ・小松菜 人参	牛乳 メロンパン	おにぎり(おほか) 麦茶	597 kcal 22.3 g 19.1 g 88.1 g 1.9 g
12	火	ご飯 鶏のから揚げ 白菜とひじきのごま煮 みそ汁(玉ねぎ・なめこ)	ごま・ご飯・砂糖・小麦 粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉・味 噌	なめこ・にんにく・ひじ き・玉ねぎ・人参・生 姜・白菜	牛乳 ジュース(沖調製ご飯)	おにぎり (混ぜ込みわかめ) 麦茶	588 kcal 19.9 g 18.7 g 89.6 g 1.3 g
13	水	ご飯 白糸タラのマヨ焼き 炒り粉豆腐 具だくさん汁(焼ふ・大根・油揚げ) フルーツ(バナナ)	ご飯・マヨネーズ・砂 糖・小麦粉・焼ふ・食 パン・油	きな粉・シロイタ ダ・牛乳・豚肉・粉豆腐 味噌・油揚げ	チンゲン菜・バナナ・人 参・大根	牛乳 きな粉クリームパン	おにぎり(ゆかり) 麦茶	591 kcal 25.1 g 22.7 g 77.3 g 1.3 g
14	木	ご飯 キャベツのクリームシチュー ポテト玉子サラダ フルーツ(不知火)	ご飯・じゃが芋・砂糖・ 米粉・油	牛乳・玉子・鶏肉	キャベツ・グリーンピー ス・パインナップル缶・玉 ねぎ・人参・不知火(し らぬい)	牛乳 パインの米粉ケーキ	おにぎり(ツナ) 麦茶	630 kcal 19.6 g 21.7 g 93.8 g 1.7 g
15	金	ご飯 玉子と豚肉のバター醤油炒め かぼちゃの信田煮 みそ汁(もやし・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・マヨネーズ・砂 糖・油・マカロニ・乾パン	牛乳・玉子・豚肉・味 噌・油揚げ・きな粉	かぼちゃ・バナナ・ほ うれん草・もやし・ワ カメ・玉ねぎ	牛乳 マカロニきなこ ※※	おにぎり (混ぜ込みサケ) 麦茶	566 kcal 21.9 g 20.5 g 79.2 g 1.3 g
年齢		給食栄養目標量		当月平均給食栄養量				
3～5歳		エネルギーkcal		たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g	
1～2歳		585/24.1/16.2/85.5/1.6未満		21.6	19.4	86.8	1.5	
		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満		17.8	15.8	70.0	1.2	

えぶち保育園

3色食品群

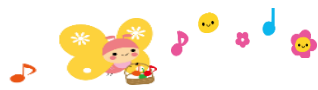
キッズ	昼食	3色食品群				3～5歳児		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ	夕間食	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	
16	土	ご飯 麻婆豆腐 じゃが芋のごまがらめ 中華スープ(白菜・コーン)	ごま・ごま油・ご飯・ じゃが芋・砂糖・小麦 粉・片栗粉・油・パ ター・ホットケーキミッ クス	豆腐・豚肉・味噌・豆 乳・牛乳	グリーンピース・コーン・玉 ねぎ・生姜・白菜	牛乳 ホットケーキ	おにぎり (混ぜ込みサケ) 麦茶	601 kcal 23.1 g 17.6 g 93.2 g 1.5 g
17	日							
18	月	キーマカレー 白菜とコーンのコンソメ煮 フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・砂糖・ 小麦粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・冷 蔵ペビーチーズ Ca+Fe	オレンジ・グリーンピー ス・コーン・玉ねぎ・人 参・白菜	牛乳 チーズスコーン	おにぎり(おほか) 麦茶	603 kcal 22.1 g 24.0 g 79.6 g 2.4 g
19	火	ご飯 カラスカレイのサクサクフライ 豚肉ときのこの玉子とじ煮 みそ汁(花ふ・ワカメ)	ご飯・パン粉・花ふ・ 砂糖・小麦粉・油・パ ター	カラスカレイ・牛乳・玉 子・豚肉・味噌	キャベツ・しめじ・りん ご・ワカメ・人参	牛乳 りんごケーキ	おにぎり (混ぜ込みわかめ) 麦茶	589 kcal 22.2 g 20.0 g 88.8 g 1.2 g
20	水							
21	木	鉄分強化！ふりかけごはん 鮭のごまみそ焼き 大根と豚肉の照り煮 すまし汁(焼ふ・玉ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・バター・砂 糖・小麦粉・焼ふ・油	牛乳・鮭・豚肉・味噌	オレンジ・玉ねぎ・小 松菜・人参・水菜・大 根	牛乳 小松菜ケーキ	おにぎり(ツナ) 麦茶	531 kcal 21.8 g 16.0 g 79.1 g 1.5 g
22	金	ごはん ひき肉入りオムレツ 白菜とコーンのサラダ ☆ぞうじ組特製みそ汁☆ フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・砂糖・ 油	玉子・鶏肉・牛乳	コーン・ごぼう・りんご 玉ねぎ・人参・白菜	牛乳 ☆お誕生日メニュー☆	おにぎり (混ぜ込みサケ) 麦茶	542 kcal 16.6 g 16.5 g 89.7 g 1.1 g
23	土	ごはん 鶏肉と野菜のおかめ炒め 大根の信田煮 みそ汁(キャベツ・花ふ)	ご飯・花ふ・砂糖・油・ ごま油	花かつお・鶏肉・味 噌・油揚げ・豚ひき 肉・牛乳	キャベツ・ブロッコ リー・玉ねぎ・人参・大 根	牛乳 肉ふりかけおにぎり	ヨーグルト 麦茶	619 kcal 22.5 g 18.2 g 97.5 g 1.5 g
24	日							
25	月	スバゲティノボリタン かぼちゃサラダ みるくスープ(小松菜・人参)	スバゲティノ・バタ ー・ホットケーキミックス 砂糖・片栗粉・油	牛乳・豆乳・豚肉	かぼちゃ・きゅうり・ピー マン・玉ねぎ・小松菜 人参	牛乳 メロンパン	おにぎり(おほか) 麦茶	597 kcal 22.3 g 19.1 g 88.1 g 1.9 g
26	火	ご飯 鶏のから揚げ 白菜とひじきのごま煮 みそ汁(玉ねぎ・なめこ)	ごま・ご飯・砂糖・小麦 粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豚肉・味 噌	なめこ・にんにく・ひじ き・玉ねぎ・人参・生 姜・白菜	牛乳 ジュース(沖調製ご飯)	おにぎり (混ぜ込みわかめ) 麦茶	588 kcal 19.9 g 18.7 g 89.6 g 1.3 g
27	水	ご飯 白糸タラのマヨ焼き 炒り粉豆腐 具だくさん汁(焼ふ・大根・油揚げ) フルーツ(バナナ)	ご飯・マヨネーズ・砂 糖・小麦粉・焼ふ・食 パン・油	きな粉・シロイタ ダ・牛乳・豚肉・粉豆腐 味噌・油揚げ	チンゲン菜・バナナ・人 参・大根	牛乳 きな粉クリームパン	おにぎり(ゆかり) 麦茶	591 kcal 25.1 g 22.7 g 77.3 g 1.3 g
28	木	ご飯 キャベツのクリームシチュー ポテト玉子サラダ フルーツ(不知火)	ご飯・じゃが芋・砂糖・ 米粉・油	牛乳・玉子・鶏肉	キャベツ・グリーンピー ス・パインナップル缶・玉 ねぎ・人参・不知火(し らぬい)	牛乳 パインの米粉ケーキ	おにぎり(ツナ) 麦茶	621 kcal 19.7 g 21.0 g 93.3 g 1.5 g
29	金	ご飯 玉子と豚肉のバター醤油炒め かぼちゃの信田煮 みそ汁(もやし・ワカメ) フルーツ(バナナ)	ご飯・マヨネーズ・砂 糖・小麦粉・焼ふ・食 パン・油	牛乳・玉子・豚肉・味 噌・油揚げ・きな粉	かぼちゃ・バナナ・ほ うれん草・もやし・ワ カメ・玉ねぎ	牛乳 マカロニきなこ ※※	おにぎり (混ぜ込みサケ) 麦茶	566 kcal 21.9 g 20.5 g 79.2 g 1.3 g
30	土	ご飯 麻婆豆腐 じゃが芋のごまがらめ 中華スープ(白菜・コーン)	ごま・ごま油・ご飯・ じゃが芋・砂糖・小麦 粉・片栗粉・油・パ ター・ホットケーキミッ クス	豆腐・豚肉・味噌・豆 乳・牛乳	グリーンピース・コーン・玉 ねぎ・生姜・白菜	牛乳 ホットケーキ	ヨーグルト 麦茶	601 kcal 23.1 g 17.6 g 93.2 g 1.5 g
31	日							

※午前おやつ(乳児のみ)
月・水・金・・・カップヨーグルト 火・木・土・・・牛乳、お煎餅

●3/1(金)ひな祭りの日のおやつで、本園のみ「カルピス」を提供いたします。

※※午後おやつ本園のみ「マカロニきなこ乾パン」を提供いたします。





日付	曜日	5~6ヶ月食	7~8ヶ月食	9~11ヶ月食	日付	曜日	5~6ヶ月食	7~8ヶ月食	9~11ヶ月食
		食材	食材	食材			食材	食材	食材
1	金	米 きな粉 ほうれん草 人参	米 ささみ 人参、ほうれん草、きゅうり	米 鶏肉 人参、ほうれん草、きゅうり もやし	16	土	米 豆腐 じゃが芋	米 豆腐 じゃが芋、玉ねぎ 白菜	米 豆腐 じゃが芋、玉ねぎ 白菜
2	土	米 豆腐 じゃが芋	米 豆腐 じゃが芋、玉ねぎ 白菜	米 豆腐 じゃが芋、玉ねぎ 白菜	18	月	米 焼きふ 玉ねぎ	米 焼きふ 玉ねぎ、白菜、人参	米 鶏肉 玉ねぎ、白菜、人参
4	月	米 焼きふ 玉ねぎ	米 焼きふ 玉ねぎ、白菜、人参	米 鶏肉 玉ねぎ、白菜、人参	19	火	米 カレー キャベツ	米 カレー キャベツ、玉ねぎ、人参	米 カレー キャベツ、玉ねぎ、人参
5	火	米 カレー キャベツ	米 カレー キャベツ、玉ねぎ、人参	米 カレー キャベツ、玉ねぎ、人参	21	木	米 焼きふ 大根	米 焼きふ 玉ねぎ、小松菜、大根 人参	米 焼きふ 玉ねぎ、小松菜、大根 人参
6	水	米 又ほうどん 豆腐 さつま芋	米 又ほうどん ささみ さつま芋、きゅうり、人参 玉ねぎ	米 又ほうどん ささみ さつま芋、きゅうり、人参 玉ねぎ、もやし	22	金	米 ささみ 人参 玉ねぎ	米 ささみ 玉ねぎ、人参 白菜、じゃが芋	米 鶏肉 玉ねぎ、人参 白菜、じゃが芋
7	木	米 焼きふ 大根	米 焼きふ 玉ねぎ、小松菜、大根 人参	米 焼きふ 玉ねぎ、小松菜、大根 人参	23	土	米 豆腐 ブロッコリー	米 豆腐 キャベツ、玉ねぎ、人参 ブロッコリー、大根	米 豆腐 キャベツ、玉ねぎ、人参 ブロッコリー、大根
8	金	米 きな粉 さつま芋 玉ねぎ	米 ささみ さつま芋、玉ねぎ、きゅうり 人参、大根	米 鶏肉 さつま芋、玉ねぎ、きゅうり 人参、大根	25	月	米 焼きふ かぼちゃ	米 ささみ かぼちゃ、きゅうり、人参 ピーマン、玉ねぎ、小松菜	米 又ハブゲッティ 豚肉 かぼちゃ、きゅうり、人参 ピーマン、玉ねぎ、小松菜
9	土	米 豆腐 ブロッコリー	米 豆腐 キャベツ、玉ねぎ、人参 ブロッコリー、大根	米 豆腐 キャベツ、玉ねぎ、人参 ブロッコリー、大根	26	火	米 豆腐 白菜	米 ささみ 玉ねぎ、人参、白菜	米 ささみ 玉ねぎ、人参、白菜
11	月	米 焼きふ かぼちゃ	米 ささみ かぼちゃ、きゅうり、人参 玉ねぎ、小松菜	米 又ハブゲッティ 豚肉 かぼちゃ、きゅうり、人参 ピーマン、玉ねぎ、小松菜	27	水	米 カレー 大根	米 カレー チンゲン菜、人参 大根	米 カレー チンゲン菜、人参 大根
12	火	米 豆腐 白菜	米 ささみ 玉ねぎ、人参、白菜	米 ささみ 玉ねぎ、人参、白菜	28	木	米 きな粉 じゃが芋 人参	米 ささみ キャベツ、玉ねぎ、人参 じゃが芋	米 鶏肉 キャベツ、玉ねぎ、人参 じゃが芋
13	水	米 カレー 大根	米 カレー チンゲン菜、人参 大根	米 カレー チンゲン菜、人参 大根	29	金	米 豆腐 ほうれん草	米 豆腐 かぼちゃ、ほうれん草 玉ねぎ	米 豚肉 かぼちゃ、ほうれん草 玉ねぎ、もやし
14	木	米 きな粉 じゃが芋 人参	米 ささみ キャベツ、玉ねぎ、人参 じゃが芋	米 鶏肉 キャベツ、玉ねぎ、人参 じゃが芋	30	土	米 豆腐 じゃが芋	米 豆腐 じゃが芋、玉ねぎ 白菜	米 豆腐 じゃが芋、玉ねぎ 白菜
15	金	米 豆腐 ほうれん草	米 豆腐 かぼちゃ、ほうれん草 玉ねぎ	米 豚肉 かぼちゃ、ほうれん草 玉ねぎ、もやし					

※食材が変更となることがあります。変更となった際には、お知らせ致します。

※初期食はそれぞれの食材のペースト食とスープ、中期食は主食(おかゆ等)、たんぱく源と野菜の煮物、野菜スープ、後期食は主食(おかゆ等)、たんぱく源と野菜の煮物、野菜スープ、スティック野菜のメニュー形態で提供致します。

※主食が種類の場合等、上記のメニュー形態は変更になることがあります。



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、ちらし寿司や雑汁(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味があります。



○桃の節句の「ひし餅」「はまぐり」の意味は?

ひし餅のルーツは古代中国にあり、古代中国では母と子の健康を願い、母子草の餅を食べていました。これが日本ではよもぎ餅となり、長寿や純潔を表すひしの実を入れた白餅と、魔除けの意味を持つクちなシの実を入れた赤餅が加わったといわれています。

○白酒○

「桃花酒」ともいいい、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は「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、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大アレルギー**となります(現在:奨励表示→義務表示への移行期間)。

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(20品目)
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

イベントおやつレシピ!

ひなまつりサンド

【材料(約5人分)】

- ★**ほうれん草生地**
- ・ホットケーキミックス 100g
- ・牛乳 30cc
- ・ほうれん草パウダー 小さじ1

- ★**ホイップ**
- ・生クリーム 100cc
- ・砂糖 20g
- ・油 適量

★いちご生地

- ・ホットケーキミックス 100g
- ・牛乳 30cc

【作り方】

- ①ほうれん草生地、いちご生地それぞれの材料をよく混ぜて生地を作る。
- ②フライパンに油を敷いて火にかけ、①の生地をそれぞれ丸くなるように焼く。
※同じく焼いた大きさになるように焼くのがポイント!
- ③②を裏返して両面生地が焼けたら、器にとって粗熱をとる。
- ④ボウルに生クリームと砂糖を入れ、ツノがたつまでよく混ぜる。
- ⑤③でできたほうれん草生地に④のクリームをのせ、いちご生地进行サンドする。
ひな祭りの饅餅に見立てたおやつので出来上がり☆

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%	木の葉類 27.8%	牛乳 16.9%	小麦 22.5%
2	牛乳 24.8%	牛乳 17.6%	牛乳 16.0%	木の葉類 16.8%	甲殻類 16.9%
3	小麦 10.8%	木の葉類 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 10.2%	落花生 7.7%
5	-	落花生 6.6%	魚卵 10.3%	落花生 9.10%	木の葉類 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



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ましょう◎

