

キッズ	風食	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	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	塩分g
1	日					653	kcal
2	月	ご飯 鮭の磯辺焼き 炒り粉豆腐 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) フルーツ(みかん缶)	ご飯・砂糖・片栗粉・油・マカロニ	鶏肉・鮭・粉豆腐・味噌・きな粉・牛乳・油揚げ	あおさ粉・かぼちゃ・みかん缶・玉ねぎ・人参	653 27.0 17.3 102.6	kcal g g g
3	火	ひな祭り 豚肉とキャベツのごま煮 みそ汁(大根・長ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・砂糖・油・米粉・カルピス	玉子・豚肉・味噌・油揚げ・豆乳	キヌサヤ・キャベツ・栗栗豆・玉ねぎ・人参・大根・長ねぎ・オレンジ	563 21.5 22.9 75.1 1.2	kcal g g g g
4	水	鶏肉の玉子とじうどん さつま芋の甘辛炒め フルーツ(バナナ)	うどん・ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	牛乳・玉子・鶏肉・豚肉	チンゲン菜・バナナ・小松菜・人参・白菜	618 23.5 19.1 91.1 1.3	kcal g g g g
5	木	鉄分強化!ふりかけごはん カラスカレイのきのこあんかけ 炒りおから みそ汁(油揚げ・ワカメ) フルーツ(パイナップル)	ご飯・ホットケーキミックス・砂糖・片栗粉・油	おから・カラスカレイ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ	しめじ・ワカメ・玉ねぎ・人参・水菜・パイナップル	639 23.1 19.7 99.1 1.9	kcal g g g g
6	金	お豆腐キーマカレー 白菜サラダ フルーツ(不知火)	ご飯・じゃが芋・マヨドレ・砂糖・油	牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌	きゅうり・コーン・パセリ粉・玉ねぎ・人参・白菜・不知火(しらぬい)	600 22.0 23.8 82.0 2.2	kcal g g g g
7	土	鉄分強化!ふりかけごはん 鶏肉のごま煮 かぼちゃサラダ すまし汁(油揚げ・長ねぎ)	ごま・ご飯・砂糖・油	鶏肉・味噌・牛乳・油揚げ	かぼちゃ・キャベツ・ピーマン・玉ねぎ・長ねぎ・炊き込みわかめ	570 20.5 21.9 77.8 1.5	kcal g g g g
8	日						
9	月	ご飯 鶏肉とキャベツのおかか炒め 高野豆腐とかぼちゃのごま煮 みそ汁(ごぼう・玉ねぎ)	ごま・ご飯・砂糖・油・米粉	花かつお・鶏肉・高野豆腐・味噌・牛乳・きな粉・豆乳	かぼちゃ・キャベツ・ごぼう・玉ねぎ・人参	530 25.1 22.6 61.1 1.8	kcal g g g g
10	火	鉄分強化!ふりかけごはん 鶏肉のから揚げ 白菜とひじき煮 みそ汁(キャベツ・大根)	ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油・ごま油	牛乳・鶏肉・味噌	にんにく・ひじき・人参・生姜・白菜・玉ねぎ・キャベツ・大根	618 23.5 21.7 89.0 1.4	kcal g g g g
11	水	鮭のみそ焼き 豆腐と大根の煮物 すまし汁(油揚げ・もやし) フルーツ(バナナ)	ご飯・マヨドレ・砂糖・食パン・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・鮭・豆腐・味噌・油揚げ	あおさ粉・バナナ・もやし・人参・大根・万能ねぎ	511 23.8 15.9 72.6 1.6	kcal g g g g
12	木	ご飯 ケイジャン風チキン(アメリカ料理) コールスローサラダ スープ(じゃが芋・長ねぎ)	ご飯・じゃが芋・マヨドレ・砂糖・油・ソーメン	鶏肉・牛乳	キャベツ・コーン・にんにく・ブロッコリー・人参・生姜・長ねぎ・玉ねぎ・小松菜	595 22.2 19.1 89.7 1.5	kcal g g g g
13	金	ポークハヤシライス さつま芋サラダ フルーツ(パイナップル)	ご飯・さつま芋・マヨドレ・砂糖・油・米粉	豚肉・牛乳・味噌・豆乳	カットトマト缶・きゅうり・コーン・パイナップル缶・パセリ・玉ねぎ・バナナ	631 19.3 20.8 98.8 1.7	kcal g g g g
14	土	ご飯 麻婆豆腐 もやしナムル 中華スープ(じゃが芋・人参)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	豆腐・豚肉・味噌・牛乳	きゅうり・グリーンピース・もやし・玉ねぎ・人参・生姜	570 22.7 17.0 85.5 1.4	kcal g g g g
15	日						
年齢		給与栄養目標量		当月平均給与栄養量			
		14kcal/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g
3~5歳		585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	591	23.0	20.0	85.3	1.6
1~2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	482	18.3	15.6	71.5	1.2

キッズ	風食	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	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分	塩分g
16	月	ご飯 鮭の磯辺焼き 炒り粉豆腐 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) フルーツ(みかん缶)	ご飯・砂糖・片栗粉・油・マカロニ	鶏肉・鮭・粉豆腐・味噌・きな粉・牛乳・油揚げ	あおさ粉・かぼちゃ・みかん缶・玉ねぎ・人参	653 27.0 17.3 102.6 1.9	kcal g g g g
17	火	カレーライス 大根のサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・油・ソフトサラダゼンペイ	牛乳・豚肉	きゅうり・コーン・玉ねぎ・人参・大根・アップルジュース・蔓草・バナナ	548 22.0 22.9 69.2 1.0	kcal g g g g
18	水	鶏肉の玉子とじうどん さつま芋の甘辛炒め フルーツ(バナナ)	うどん・ご飯・さつま芋・砂糖・片栗粉・油	牛乳・玉子・鶏肉・豚肉	チンゲン菜・バナナ・小松菜・人参・白菜	618 23.5 19.1 91.1 1.3	kcal g g g g
19	木	鉄分強化!ふりかけごはん カラスカレイのきのこあんかけ 炒りおから みそ汁(油揚げ・ワカメ) フルーツ(パイナップル)	ご飯・ホットケーキミックス・砂糖・片栗粉・油	おから・カラスカレイ・牛乳・豆乳・豚肉・味噌・油揚げ	しめじ・ワカメ・玉ねぎ・人参・水菜・パイナップル	639 23.1 19.7 99.1 1.9	kcal g g g g
20	金						
21	土	鉄分強化!ふりかけごはん 鶏肉のごま煮 かぼちゃサラダ すまし汁(油揚げ・長ねぎ)	ごま・ご飯・砂糖・油	鶏肉・味噌・牛乳・油揚げ	かぼちゃ・キャベツ・ピーマン・玉ねぎ・長ねぎ・炊き込みわかめ	570 20.5 21.9 77.8 1.5	kcal g g g g
22	日						
23	月	ご飯 鶏肉とキャベツのおかか炒め 高野豆腐とかぼちゃのごま煮 みそ汁(ごぼう・玉ねぎ)	ごま・ご飯・砂糖・油	花かつお・鶏肉・高野豆腐・味噌・牛乳	かぼちゃ・キャベツ・ごぼう・玉ねぎ・人参	530 25.1 22.6 61.1 1.8	kcal g g g g
24	火	鉄分強化!ふりかけごはん 鶏肉のから揚げ 白菜とひじき煮 みそ汁(キャベツ・大根)	ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油・ごま油	牛乳・鶏肉・味噌	にんにく・ひじき・人参・生姜・白菜・玉ねぎ・キャベツ・大根	618 23.5 21.7 89.0 1.4	kcal g g g g
25	水	ご飯 鮭のみそ焼き 豆腐と大根の煮物 すまし汁(油揚げ・もやし) フルーツ(バナナ)	ご飯・マヨドレ・砂糖・食パン・片栗粉・油	しらす干し・牛乳・鮭・豆腐・味噌・油揚げ	あおさ粉・バナナ・もやし・人参・大根・万能ねぎ	511 23.8 15.9 72.6 1.6	kcal g g g g
26	木	ケイジャン風チキン(アメリカ料理) コールスローサラダ スープ(じゃが芋・長ねぎ)	ご飯・じゃが芋・マヨドレ・砂糖・油・ソーメン	鶏肉・牛乳	キャベツ・コーン・にんにく・ブロッコリー・人参・生姜・長ねぎ・玉ねぎ・小松菜	595 22.2 19.1 89.7 1.5	kcal g g g g
27	金	ポークハヤシライス さつま芋サラダ フルーツ(パイナップル)	ご飯・さつま芋・マヨドレ・砂糖・油・米粉	豚肉・牛乳・味噌・豆乳	カットトマト缶・きゅうり・コーン・パイナップル缶・パセリ・玉ねぎ・バナナ	631 19.3 20.8 98.8 1.7	kcal g g g g
28	土	ご飯 麻婆豆腐 もやしナムル 中華スープ(じゃが芋・人参)	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	豆腐・豚肉・味噌・牛乳	きゅうり・グリーンピース・もやし・玉ねぎ・人参・生姜	570 22.7 17.0 85.5 1.4	kcal g g g g
29	日						
30	月	ご飯 鮭の磯辺焼き 炒り粉豆腐 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) フルーツ(みかん缶)	ご飯・砂糖・片栗粉・油・マカロニ	鶏肉・鮭・粉豆腐・味噌・きな粉・牛乳・油揚げ	あおさ粉・かぼちゃ・みかん缶・玉ねぎ・人参	653 27.0 17.3 102.6 1.9	kcal g g g g
31	火	ご飯 豚肉と大根のごま煮 キャベツと玉子サラダ みそ汁(油揚げ・長ねぎ)	ごま・ご飯・砂糖・油・ソフトサラダゼンペイ	牛乳・玉子・豚肉・味噌・油揚げ	キャベツ・蔓草・人参・大根・長ねぎ・アップルジュース	548 22.0 22.9 69.2 1.0	kcal g g g g

※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、煎餅(「ひじきせんべい」、「ほうれん草と小松菜せんべい」、「野菜ハイハイ」のいずれかを提供)
※夕食: おにぎり(月: おかか、火: 混ぜ込みわかめ、水: ゆかり、木: ツナ、金: 混ぜ込み鮭)



3月 離乳食 献立表



えぶちにしや園

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
2	月	米 カレイ かぼちゃ	米 カレイ かぼちゃ、玉ねぎ 人参	米 カレイ かぼちゃ、玉ねぎ 人参	16	月	米 カレイ かぼちゃ	米 カレイ かぼちゃ、玉ねぎ 人参	米 カレイ かぼちゃ、玉ねぎ 人参
3	火	米 焼きふ キャベツ	米 焼きふ キャベツ、玉ねぎ 人参、大根	米 豚肉 キャベツ、玉ねぎ 人参、大根	17	火	米 焼きふ じゃが芋	米 焼きふ じゃが芋、玉ねぎ 人参、大根、きゅうり	米 豚肉 じゃが芋、玉ねぎ 人参、大根、きゅうり
4	水	うどん しらす さつま芋	うどん しらす さつま芋、小松菜 人参、白菜	うどん しらす さつま芋、小松菜 人参、白菜	18	水	うどん しらす さつま芋	うどん しらす さつま芋、小松菜 人参、白菜	うどん しらす さつま芋、小松菜 人参、白菜
5	木	米 カレイ 人参	米 カレイ 玉ねぎ、人参	米 豚肉 玉ねぎ、人参	19	木	米 カレイ 人参	米 カレイ 玉ねぎ、人参	米 豚肉 玉ねぎ、人参
6	金	米 豆腐 じゃが芋	米 豆腐 じゃが芋、きゅうり、 玉ねぎ、人参、白菜	米 豆腐 じゃが芋、きゅうり、 玉ねぎ、人参、白菜	21	土	米 焼きふ かぼちゃ	米 焼きふ かぼちゃ、キャベツ 玉ねぎ	米 焼きふ かぼちゃ、キャベツ 玉ねぎ、ピーマン
7	土	米 焼きふ かぼちゃ	米 焼きふ かぼちゃ、キャベツ 玉ねぎ	米 焼きふ かぼちゃ、キャベツ 玉ねぎ、ピーマン	23	月	米 高野豆腐 キャベツ	米 高野豆腐 キャベツ、かぼちゃ 玉ねぎ、人参	米 鶏肉 キャベツ、かぼちゃ 玉ねぎ、人参
9	月	米 高野豆腐 キャベツ	米 高野豆腐 キャベツ、かぼちゃ 玉ねぎ、人参	米 鶏肉 キャベツ、かぼちゃ 玉ねぎ、人参	24	火	米 焼きふ 白菜	米 鶏ささみ 人参、白菜、玉ねぎ キャベツ、大根 じゃが芋	米 鶏ささみ 人参、白菜、玉ねぎ キャベツ、大根 じゃが芋
10	火	米 焼きふ 白菜	米 鶏ささみ 人参、白菜、玉ねぎ キャベツ、大根 じゃが芋	米 鶏ささみ 人参、白菜、玉ねぎ キャベツ、大根 じゃが芋	25	水	米 カレイ 人参	米 カレイ 人参、大根	米 カレイ 人参、大根、もやし
11	水	米 カレイ 人参	米 カレイ 人参、大根	米 カレイ 人参、大根、もやし	26	木	米 しらす ブロッコリー	米 しらす ブロッコリー、キャベツ 人参、玉ねぎ、小松菜 じゃがいも	米 しらす ブロッコリー、キャベツ 人参、玉ねぎ、小松菜 じゃがいも
12	木	米 しらす ブロッコリー	米 しらす ブロッコリー、キャベツ 人参、玉ねぎ、小松菜 じゃが芋	米 しらす ブロッコリー、キャベツ 人参、玉ねぎ、小松菜 じゃが芋	27	金	米 焼きふ さつま芋	米 焼きふ さつま芋、玉ねぎ きゅうり	米 豚肉 さつま芋、玉ねぎ きゅうり
13	金	米 焼きふ さつま芋	米 焼きふ さつま芋、玉ねぎ きゅうり	米 豚肉 さつま芋、玉ねぎ きゅうり	28	土	米 豆腐 じゃが芋	米 豆腐 じゃが芋、人参 きゅうり、玉ねぎ	米 豆腐 じゃが芋、人参、玉ねぎ きゅうり、もやし
14	土	米 豆腐 じゃが芋	米 豆腐 じゃが芋、人参 きゅうり、玉ねぎ	米 豆腐 じゃが芋、人参、玉ねぎ きゅうり、もやし	30	月	米 カレイ かぼちゃ	米 カレイ かぼちゃ、玉ねぎ 人参	米 カレイ かぼちゃ、玉ねぎ 人参
					31	火	米 焼きふ 人参	米 ささみ 人参、大根、キャベツ	米 豚肉 人参、大根、キャベツ

※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野菜スープ、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いたします。※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。

☆ケイジャン料理☆

3月13日~17日の間アメリカでWBC(WORLD BASEBALL CLASSIC)の準々決勝~決勝が開催されます！※1次ラウンドは日本やブルトリコで開催予定です。今回はアメリカ料理であるケイジャン料理を提供します。ケイジャン料理とは、アメリカ合衆国南部のルイジアナ州で生まれた郷土料理で、スペイン、フランス、アフリカの3ヶ国の料理が混ざり合っています。本来スパイスを使うのが特徴で、代表的な料理は「ジャンバラヤ」や「ガンボ」などがあります。今回はチキンを使用しお子様向けの味付けにアレンジしました。日本代表を応援しながら世界の料理を楽しみましょう♪

今月のレシピ紹介 ケイジャン風チキン



【材料】(幼児1人分)
・鶏もも肉・・・40g
・にんにく・・・0.5g
・生姜・・・0.5g
・塩・・・0.1g
・こしょう・・・0.01g
・ケチャップ・・・2.5g
・塩・・・0.3g

- ①肉は皮目をフォークで刺して塩・こしょうをふります。
- ②にんにく、生姜はすりおろし、ケチャップ、塩を混ぜ合わせ、肉を漬けます。
- ③熱した油で肉を焼きます。

3月 食育だより

令和8年3月 えぶちにしや園・えがお園

花もほろびはじめ、日中はホカホ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☆しっかりと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(うしおじり)などのごちそうを食べるお祝いです。

●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。



●白濁●

「桃花酒」ともい、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、複数同時に急速に出現した場合は「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は「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、重篤度から動線と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も多く、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

順位	0歳	1-2歳	3-6歳	7-17歳	18歳以上
1	卵 60.6%	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%	鶏肉 10.7%	大豆 8.2%
4	-	イクラ 8.8%	鶏肉 8.9%	落花生 9.9%	-
5	-	落花生 5.7%	牛乳 5.6%	小麦 8.1%	-
6	-	小麦 5.2%	カシューナッツ 5.2%	エビ 6.9%	-
7	-	-	-	カシューナッツ 5.2%	-
小計	95.0%	81.0%	75.7%	71.8%	45.9%

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点を気をつけて、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◎

