



# 2024年度 南行徳せいわ保育園 3月 給食だより



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。



## 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◎



## 給食室より

2月2日は節分でした。当日は日曜日だったため、保育園では3日に節分メニューを提供しました。『鬼さんライス』や『鬼まんじゅう』を食べて鬼退治！みんなの健康を祈りました😊



## 食物アレルギーについて

食物アレルギーとは、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。

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<br>60.6% | 鶏卵<br>36.3%   | 木の実類<br>27.8% | 牛乳<br>16.9%   | 小麦<br>22.5%  |
| 2  | 牛乳<br>24.8% | 牛乳<br>17.6%   | 牛乳<br>16.0%   | 木の実類<br>16.8% | 甲殻類<br>16.9% |
| 3  | 小麦<br>10.8% | 木の実類<br>15.4% | 鶏卵<br>14.7%   | 鶏卵<br>14.5%   | 果実類<br>9.8%  |
| 4  | -           | 魚卵<br>8.2%    | 落花生<br>12.0%  | 甲殻類<br>10.20% | 落花生<br>7.7%  |
| 5  | -           | 落花生<br>6.6%   | 魚卵<br>10.3%   | 落花生<br>9.10%  | 木の実類<br>5.9% |
| 6  | -           | 小麦<br>5.8%    | 小麦<br>6.7%    | 果実類<br>7.80%  | 牛乳<br>5.0%   |
| 7  | -           | -             | -             | 小麦<br>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

| 年齢 | 月齢 | 3色食品群   | 3色食品群以外の使用食材                 |                                    |   | 1～2歳児  |       | 3～5歳児 |       |
|----|----|---|------------------------------|------------------------------------|---|--|-------|-------|-------|
|    |    |   | 午後おやつ                        | アレルギー                              | アレルギー   | アレルギー  | アレルギー |       |       |
| 1  | 土  | 鉄分強化！ふりかけご飯<br>カラスカライの香草パン粉焼き<br>炒り粉豆腐<br>みそ汁(玉ねぎ、油揚げ)<br>フルーツ(りんご) | 熟や力になるもの                     | 血や肉や骨になるもの                         | 体の調子を整えるもの                                    | 午後おやつ  | アレルギー | アレルギー | アレルギー |
|    |    |   | カラスカライ・牛乳・鶏肉・豚肉・粉豆腐・味噌・油揚げ   | あおき粉・キャベツ・セリ・りんご・玉ねぎ・人参            | ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩             | 牛乳   | アレルギー | アレルギー | アレルギー |
| 2  | 日  | 豚肉と野菜のおかのみそ炒め<br>大根とトマトのサラダ<br>すまし汁(牛蒡・しめじ)                         | 熟や力になるもの                     | 血や肉や骨になるもの                         | 体の調子を整えるもの                                    | 午後おやつ  | アレルギー | アレルギー | アレルギー |
|    |    |   | ごま油・ご飯・ソーマン・砂糖・小麦粉・油         | 花かつお・牛乳・鶏肉・豚肉・味噌                   | あおき粉・キャベツ・セリ・りんご・玉ねぎ・人参・大根・白菜                 | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩                     | 牛乳    | アレルギー | アレルギー |
| 3  | 月  | ●そばろひならし寿司<br>チンゲン菜と玉ねぎの煮浸し<br>みそ汁(かぼちゃ・長ねぎ)<br>フルーツ(オレンジ)          | 熟や力になるもの                     | 血や肉や骨になるもの                         | 体の調子を整えるもの                                    | 午後おやつ  | アレルギー | アレルギー | アレルギー |
|    |    |   | ご飯・バター・砂糖・米粉・片栗粉・油           | 牛乳・鶏肉・豆乳・味噌                        | オレンジ・かぼちゃ・キヌサヤ・コーン・チンゲン菜・れんこん・玉ねぎ・人参・長ねぎ・ほれん草 | ペーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩・イチョウパウダー  | 牛乳    | アレルギー | アレルギー |
| 4  | 火  | 豆腐と豚肉のどろみ煮<br>さつま芋ときゅうりのひききサラダ<br>みそ汁(なす・なめこ)                       | 熟や力になるもの                     | 血や肉や骨になるもの                         | 体の調子を整えるもの                                    | 午後おやつ  | アレルギー | アレルギー | アレルギー |
|    |    |   | ご飯・さつま芋・砂糖・焼粉・片栗粉・油          | きな粉・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌                 | きゅうり・なす・なめこ・ひきき・りんご・玉ねぎ・人参・水菜                 | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩                     | 牛乳    | アレルギー | アレルギー |
| 5  | 水  | ツナピラフ<br>鶏肉のマカロニみそグラタン風スープ(キャベツ・ごぼう)<br>ヨーグルト                       | 熟や力になるもの                     | 血や肉や骨になるもの                         | 体の調子を整えるもの                                    | 午後おやつ  | アレルギー | アレルギー | アレルギー |
|    |    |   | ご飯・バター・パン粉・マカロニ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 | ツナフレーク・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌           | オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・コーン・ごぼう・レーズン・玉ねぎ       | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩                     | 牛乳    | アレルギー | アレルギー |
| 6  | 木  | ご飯<br>ごま衣焼き<br>大根の信田煮<br>みそ汁(花ふ・ワカメ)<br>フルーツ(不知火)                   | 熟や力になるもの                     | 血や肉や骨になるもの                         | 体の調子を整えるもの                                    | 午後おやつ  | アレルギー | アレルギー | アレルギー |
|    |    |   | ごま・ごま油・ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油    | 牛乳・鶏肉・鮭・豆乳・味噌・油揚げ                  | ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根・不知火(しらぬい)                   | ペーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩             | 牛乳    | アレルギー | アレルギー |
| 7  | 金  | 内野菜あんかけうどん<br>キャベツとスライスしたサラダ<br>フルーツ(りんご)                           | 熟や力になるもの                     | 血や肉や骨になるもの                         | 体の調子を整えるもの                                    | 午後おやつ  | アレルギー | アレルギー | アレルギー |
|    |    |   | うどん・ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油          | しらす干し・チーズ・牛乳・豚肉                    | キャベツ・きゅうり・グリーンピース・チンゲン菜・りんご・人参・長ねぎ            | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩                     | 牛乳    | アレルギー | アレルギー |
| 8  | 土  | ご飯<br>鶏肉と野菜の土佐煮<br>さつま芋とごぼうの金平炒め<br>みそ汁(豆腐・焼ふ)                      | 熟や力になるもの                     | 血や肉や骨になるもの                         | 体の調子を整えるもの                                    | 午後おやつ  | アレルギー | アレルギー | アレルギー |
|    |    |   | ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油      | 花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌                | ごぼう・ほれん草・人参・小松菜・人参                            | ペーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油                   | 牛乳    | アレルギー | アレルギー |
| 9  | 日  | 白糸タラの揚げ<br>鶏レバーの野菜炒め<br>みそ汁(白菜・じゃが芋)<br>フルーツ(オレンジ)                  | 熟や力になるもの                     | 血や肉や骨になるもの                         | 体の調子を整えるもの                                    | 午後おやつ  | アレルギー | アレルギー | アレルギー |
|    |    |   | ごま・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油      | シロイタダ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・油揚げ              | オレンジ・ピーマン・人参・玉ねぎ・人参・白菜                        | 酒・出し汁・醤油・水                                   | 牛乳    | アレルギー | アレルギー |
| 10 | 月  | 鉄分強化！ふりかけご飯<br>豆腐と鶏肉のみそ煮<br>切干大根炒め<br>すまし汁(長ねぎ・インゲン)                | 熟や力になるもの                     | 血や肉や骨になるもの                         | 体の調子を整えるもの                                    | 午後おやつ  | アレルギー | アレルギー | アレルギー |
|    |    |   | ごま・マカロニ・わかめ・せんべい・砂糖・片栗粉・油    | きな粉・牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ                | インゲン・ほれん草・玉ねぎ・人参・切干大根・長ねぎ                     | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩                     | 牛乳    | アレルギー | アレルギー |
| 11 | 火  | ご飯<br>豚肉のキャベツ蒸し<br>みそ汁(チンゲン菜・えのき茸)                                  | 熟や力になるもの                     | 血や肉や骨になるもの                         | 体の調子を整えるもの                                    | 午後おやつ  | アレルギー | アレルギー | アレルギー |
|    |    |   | ごま・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油      | 牛乳・豆乳・豚肉・味噌・キャベツ・えのき茸・チンゲン菜・玉ねぎ・人参 | あおき粉・えのき茸・キャベツ・えのき茸・チンゲン菜・玉ねぎ・人参              | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩                     | 牛乳    | アレルギー | アレルギー |
| 12 | 水  | ご飯<br>助宗タラの煮付け<br>かぼちゃのさきみ炒め<br>みそ汁(もやし・花ふ)<br>フルーツ(バナナ)            | 熟や力になるもの                     | 血や肉や骨になるもの                         | 体の調子を整えるもの                                    | 午後おやつ  | アレルギー | アレルギー | アレルギー |
|    |    |   | イチゴジャム・ごま油・ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉・油    | スクワッド・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌                  | かぼちゃ・バナナ・みかん・もやし・寒天・人参・万能ねぎ                   | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩                       | 牛乳    | アレルギー | アレルギー |
| 13 | 木  | ご飯<br>キャベツとゴロガニ風<br>チヌアスパゲッテ<br>サラダ(大根・ワカメ)                         | 熟や力になるもの                     | 血や肉や骨になるもの                         | 体の調子を整えるもの                                    | 午後おやつ  | アレルギー | アレルギー | アレルギー |
|    |    |   | ご飯・スパゲッティ・砂糖・小麦粉・油           | 牛乳・鶏肉                              | キャベツ・ゴロガニ・玉ねぎ・人参・大根                           | SBカーの王子さま炒め・ウスターソース・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 | 牛乳    | アレルギー | アレルギー |
| 14 | 金  | ジャムロール・鮎子巻き<br>ハンバーグ・納豆フライ<br>切干大根の煮物<br>茹で野菜(ブロッコリー)               | 熟や力になるもの                     | 血や肉や骨になるもの                         | 体の調子を整えるもの                                    | 午後おやつ  | アレルギー | アレルギー | アレルギー |
|    |    |   | 食パン・イチゴジャム・ハンバーグ・納豆・小麦粉・じゃが芋 | 納豆・豚肉・豆乳・鮎子・油揚げ                    | 玉ねぎ・人参・切干大根・もやし・寒天・人参・万能ねぎ                    | 海苔・醤油・ケチャップ・ウスターソース・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 | 牛乳    | アレルギー | アレルギー |
| 15 | 土  | 鉄分強化！ふりかけご飯<br>カラスカライの香草パン粉焼き<br>炒り粉豆腐<br>みそ汁(玉ねぎ、油揚げ)<br>フルーツ(りんご) | 熟や力になるもの                     | 血や肉や骨になるもの                         | 体の調子を整えるもの                                    | 午後おやつ  | アレルギー | アレルギー | アレルギー |
|    |    |   | ご飯・じゃが芋・パン粉・砂糖・小麦粉・油         | カラスカライ・牛乳・鶏肉・豚肉・粉豆腐・味噌・油揚げ         | あおき粉・キャベツ・セリ・りんご・玉ねぎ・人参                       | ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩            | 牛乳    | アレルギー | アレルギー |

| 年齢   | たんぱく質                    | 脂質  | 炭水化物 | 塩分   |
|------|--------------------------|-----|------|------|
| 3～5歳 | 585/24.1/16.2/85.5/1.6未満 | 607 | 24.7 | 19.0 |
| 1～2歳 | 485/20.1/13.5/71.0/1.4未満 | 491 | 20.2 | 16.0 |

| 年齢 | 月齢 | 3色食品群   | 3色食品群以外の使用食材                 |                                    |   | 1～2歳児  |       | 3～5歳児 |       |
|----|----|---|------------------------------|------------------------------------|---|--|-------|-------|-------|
|    |    |   | 午後おやつ                        | アレルギー                              | アレルギー                                   | アレルギー  | アレルギー |       |       |
| 16 | 日  | ご飯<br>豚肉と野菜のおかのみそ炒め<br>大根とトマトのサラダ<br>すまし汁(牛蒡・しめじ)                   | 熟や力になるもの                     | 血や肉や骨になるもの                         | 体の調子を整えるもの                              | 午後おやつ  | アレルギー | アレルギー | アレルギー |
|    |    |   | ごま油・ご飯・ソーマン・砂糖・小麦粉・油         | 花かつお・牛乳・鶏肉・豚肉・味噌                   | しめじ・トマト・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根・白菜               | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩                     | 牛乳    | アレルギー | アレルギー |
| 17 | 月  | 三色井<br>チンゲン菜とれんこんの煮浸し<br>みそ汁(かぼちゃ・長ねぎ)<br>フルーツ(オレンジ)                | 熟や力になるもの                     | 血や肉や骨になるもの                         | 体の調子を整えるもの                              | 午後おやつ  | アレルギー | アレルギー | アレルギー |
|    |    |   | ご飯・バター・砂糖・米粉・片栗粉・油           | 牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・油揚げ                    | オレンジ・かぼちゃ・コーン・チンゲン菜・れんこん・黄桃缶・玉ねぎ・人参・長ねぎ | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩                     | 牛乳    | アレルギー | アレルギー |
| 18 | 火  | ご飯<br>豆腐と豚肉のどろみ煮<br>さつま芋ときゅうりのひききサラダ<br>みそ汁(なす・なめこ)                 | 熟や力になるもの                     | 血や肉や骨になるもの                         | 体の調子を整えるもの                              | 午後おやつ  | アレルギー | アレルギー | アレルギー |
|    |    |   | ご飯・さつま芋・砂糖・焼ふ・片栗粉・油          | きな粉・牛乳・豆乳・豆腐・豚肉・味噌                 | きゅうり・なす・なめこ・ひきき・りんご・玉ねぎ・人参・水菜           | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩                     | 牛乳    | アレルギー | アレルギー |
| 19 | 水  | ツナピラフ<br>鶏肉のマカロニみそグラタン風スープ(キャベツ・ごぼう)<br>ヨーグルト                       | 熟や力になるもの                     | 血や肉や骨になるもの                         | 体の調子を整えるもの                              | 午後おやつ  | アレルギー | アレルギー | アレルギー |
|    |    |   | ご飯・バター・パン粉・マカロニ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油 | ツナフレーク・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌           | オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・グリーンピース・コーン・ごぼう・レーズン・玉ねぎ | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩                     | 牛乳    | アレルギー | アレルギー |
| 20 | 木  | ご飯<br>ごま衣焼き<br>大根の信田煮<br>みそ汁(花ふ・ワカメ)<br>フルーツ(不知火)                   | 熟や力になるもの                     | 血や肉や骨になるもの                         | 体の調子を整えるもの                              | 午後おやつ  | アレルギー | アレルギー | アレルギー |
|    |    |   | ごま・ごま油・ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油    | 牛乳・鶏肉・鮭・豆乳・味噌・油揚げ                  | ワカメ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根・不知火(しらぬい)             | ペーキングパウダー・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩             | 牛乳    | アレルギー | アレルギー |
| 21 | 金  | 内野菜あんかけうどん<br>キャベツとスライスしたサラダ<br>フルーツ(りんご)                           | 熟や力になるもの                     | 血や肉や骨になるもの                         | 体の調子を整えるもの                              | 午後おやつ  | アレルギー | アレルギー | アレルギー |
|    |    |   | うどん・ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油          | しらす干し・チーズ・牛乳・豚肉                    | キャベツ・きゅうり・グリーンピース・チンゲン菜・りんご・人参・長ねぎ      | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩                     | 牛乳    | アレルギー | アレルギー |
| 22 | 土  | ご飯<br>鶏肉と野菜の土佐煮<br>さつま芋とごぼうの金平炒め<br>みそ汁(豆腐・焼ふ)                      | 熟や力になるもの                     | 血や肉や骨になるもの                         | 体の調子を整えるもの                              | 午後おやつ  | アレルギー | アレルギー | アレルギー |
|    |    |   | ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油      | 花かつお・牛乳・鶏肉・豆乳・豆腐・味噌                | ごぼう・ほれん草・人参・小松菜・人参                      | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油                             | 牛乳    | アレルギー | アレルギー |
| 23 | 日  | ご飯<br>白糸タラの揚げ<br>鶏レバーの野菜炒め<br>みそ汁(白菜・じゃが芋)<br>フルーツ(オレンジ)            | 熟や力になるもの                     | 血や肉や骨になるもの                         | 体の調子を整えるもの                              | 午後おやつ  | アレルギー | アレルギー | アレルギー |
|    |    |   | ごま・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・片栗粉・油      | シロイタダ・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・油揚げ              | オレンジ・ピーマン・人参・玉ねぎ・人参・白菜                  | 酒・出し汁・醤油・水                                   | 牛乳    | アレルギー | アレルギー |
| 24 | 月  | 鉄分強化！ふりかけご飯<br>豆腐と鶏肉のみそ煮<br>切干大根炒め<br>すまし汁(インゲン・長ねぎ)                | 熟や力になるもの                     | 血や肉や骨になるもの                         | 体の調子を整えるもの                              | 午後おやつ  | アレルギー | アレルギー | アレルギー |
|    |    |   | ごま・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油      | きな粉・牛乳・鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ                | インゲン・ほれん草・玉ねぎ・人参・切干大根・長ねぎ               | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩                     | 牛乳    | アレルギー | アレルギー |
| 25 | 火  | ご飯<br>豚肉のキャベツ蒸し<br>みそ汁(チンゲン菜・えのき茸)                                  | 熟や力になるもの                     | 血や肉や骨になるもの                         | 体の調子を整えるもの                              | 午後おやつ  | アレルギー | アレルギー | アレルギー |
|    |    |   | ごま・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油      | 牛乳・豆乳・豚肉・味噌・キャベツ・えのき茸・チンゲン菜・玉ねぎ・人参 | あおき粉・えのき茸・キャベツ・えのき茸・チンゲン菜・玉ねぎ・人参        | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩                     | 牛乳    | アレルギー | アレルギー |
| 26 | 水  | ご飯<br>助宗タラの煮付け<br>かぼちゃのさきみ炒め<br>みそ汁(もやし・花ふ)<br>フルーツ(バナナ)            | 熟や力になるもの                     | 血や肉や骨になるもの                         | 体の調子を整えるもの                              | 午後おやつ  | アレルギー | アレルギー | アレルギー |
|    |    |   | イチゴジャム・ごま油・ご飯・花ふ・砂糖・片栗粉・油    | スクワッド・牛乳・鶏肉・豆乳・味噌                  | かぼちゃ・バナナ・みかん・もやし・寒天・人参・万能ねぎ             | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・水・精製塩                       | 牛乳    | アレルギー | アレルギー |
| 27 | 木  | ご飯<br>カレーライス<br>大根のマヨサラダ<br>スープ(白菜・豆腐)<br>フルーツ(オレンジ)                | 熟や力になるもの                     | 血や肉や骨になるもの                         | 体の調子を整えるもの                              | 午後おやつ  | アレルギー | アレルギー | アレルギー |
|    |    |   | ご飯・じゃが芋・油・マヨネーズ・砂糖・米粉        | 豚肉・牛乳・豆腐・豆乳・きな粉                    | 玉ねぎ・人参・大根・コーン・きゅうり・白菜・オレンジ              | カレーの王子さま・酒・出し汁・精製塩・醤油・ペーキングパウダー・コーンパウダー      | 牛乳    | アレルギー | アレルギー |
| 28 | 金  | ご飯<br>キャベツとゴロガニ風<br>チヌアスパゲッテ<br>サラダ(大根・ワカメ)                         | 熟や力になるもの                     | 血や肉や骨になるもの                         | 体の調子を整えるもの                              | 午後おやつ  | アレルギー | アレルギー | アレルギー |
|    |    |   | ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・小麦粉・油         | おから・ツナフレーク・缶詰・牛乳・豆乳・豚肉・鶏肉          | オレンジ・グリーンピース・ピーマン・ごぼう・大根・玉ねぎ・小松菜・人参     | SBカーの王子さま炒め・ウスターソース・みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩 | 牛乳    | アレルギー | アレルギー |
| 29 | 土  | 鉄分強化！ふりかけご飯<br>カラスカライの香草パン粉焼き<br>炒り粉豆腐<br>みそ汁(玉ねぎ、油揚げ)<br>フルーツ(りんご) | 熟や力になるもの                     | 血や肉や骨になるもの                         | 体の調子を整えるもの                              | 午後おやつ  | アレルギー | アレルギー | アレルギー |
|    |    |   | ご飯・じゃが芋・パン粉・砂糖・小麦粉・油         | カラスカライ・牛乳・鶏肉・豚肉・粉豆腐・味噌・油揚げ         | あおき粉・キャベツ・セリ・りんご・玉ねぎ・人参                 | ウスターソース・ケチャップ・ふりかけ・酒・出し汁・醤油・水・精製塩            | 牛乳    | アレルギー | アレルギー |
| 30 | 日  | ご飯<br>豚肉と野菜のおかのみそ炒め<br>大根とトマトのサラダ<br>すまし汁(牛蒡・しめじ)                   | 熟や力になるもの                     | 血や肉や骨になるもの                         | 体の調子を整えるもの                              | 午後おやつ  | アレルギー | アレルギー | アレルギー |
|    |    |   | ごま油・ご飯・ソーマン・砂糖・小麦粉・油         | 花かつお・牛乳・鶏肉・豚肉・味噌                   | しめじ・トマト・ピーマン・玉ねぎ・人参・大根・白菜               | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩                     | 牛乳    | アレルギー | アレルギー |
| 31 | 月  | 三色井<br>チンゲン菜とれんこんの煮浸し<br>みそ汁(かぼちゃ・長ねぎ)<br>フルーツ(オレンジ)                | 熟や力になるもの                     | 血や肉や骨になるもの                         | 体の調子を整えるもの                              | 午後おやつ  | アレルギー | アレルギー | アレルギー |
|    |    |   | ご飯・バター・砂糖・米粉・片栗粉・油           | 牛乳・鶏肉・味噌・豆乳                        | オレンジ・かぼちゃ・コーン・チンゲン菜・れんこん・玉ねぎ・人参・長ねぎ・いちご | みりん風調味料・酒・出し汁・醤油・酢・水・精製塩                     | 牛乳    | アレルギー | アレルギー |

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分かりやすくする為の目安です。3色食品群に分類されない食材は、「3色食品群以外の使用食材」に記載しております。  
 ※調味料のアレルギー表示は弊社でお届けしたものに限りです。また、コンタミ等のアレルギーの詳細は「予定献立表」以外に記載していません。  
 ※都合により、献立を変更する場合がございます。  
 ※1～2歳児の栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつの合計栄養価になります。

タイハイ(株)  
応援ポーター  
林家たい平師匠

暖かくなって花が  
咲き始めていますね

食べ過ぎは健康で食べ過ぎよう。良食  
心と、食生活の改善に役立ちます。  
お楽しみください。

食べ過ぎは健康で食べ過ぎよう。良食  
心と、食生活の改善に役立ちます。  
お楽しみください。