

3月

リ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	日
			3月1日	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日
おひるごはん			 ご飯 助宗タラのパン粉焼き もやしのささみサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	 ご飯 チキンのBBQソースがけ きゅうりのごまサラダ みそ汁	 ●ひなちらし寿司 かぼちゃの煮物 すまし汁 フルーツ(りんご)	 鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイの揚げ煮 炒り粉豆腐 みそ汁 ヨーグルト	 ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め 白菜とコーンのわかめサラダ すまし汁
			Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 251/12.0/4.5/41.6/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/10.8/9.6/38.2/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 295/12.2/5.2/52.6/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 350/14.9/14.6/41.2/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 249/9.9/6.1/39.5/0.8
	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日
おひるごはん	 チキンカレーライス トマトのツナ和え スープ フルーツ(不知火)	 ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 さつま芋サラダ みそ汁	 ケチャップライス チキンマカロニグラタン風 スープ フルーツ(バナナ)	 鉄分強化！ふりかけご飯 鮭のごま焼き 大根の煮物 みそ汁 フルーツ(不知火)	 厚揚げの肉うどん 春野菜のおかかサラダ ヨーグルト	 ご飯 鶏肉ときのこのとろみ煮 さつま芋とごぼうの金平炒め みそ汁	 ご飯 白糸タラのから揚げ 鶏レバーの野菜炒め すまし汁 フルーツ(りんご)
	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 291/10.0/7.8/47.0/1.2	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 308/11.7/7.2/51.4/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 288/10.2/6.8/47.7/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/12.0/5.7/40.5/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 258/12.4/9.0/31.4/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 341/12.7/10.5/49.8/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/13.1/6.4/43.4/0.8
	3月13日	3月14日	 タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠				
おひるごはん	 ご飯 豆腐と鶏肉の甘辛煮 切干大根炒め みそ汁	 ●ホワイトデー☆クリームライス トマトとアスパラのツナ和え スープ フルーツ(オレンジ)					
	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 294/14.0/5.6/48.4/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 299/11.3/8.5/45.8/1.3					

※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

タイハイ株式会社

	月	火	水 3月15日	木 3月16日	金 3月17日	土 3月18日	日 3月19日
おひるごはん							
			ご飯 助宗タラのパン粉焼き もやしのささみサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯 チキンのBBQソースかけ きゅうりのごまサラダ みそ汁	春色丼 かぼちゃの煮物 すまし汁 フルーツ(りんご)	鉄分強化! ふりかけご飯 カラスカレイの揚げ煮 炒り粉豆腐 みそ汁 ヨーグルト	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め 白菜とコーンのわかめサラダ すまし汁
栄養価			Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 251/12.0/4.5/41.6/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/10.8/9.6/38.2/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/10.4/6.6/51.8/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 350/14.9/14.6/41.2/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 249/9.9/6.1/39.5/0.8
	3月20日	3月21日	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日
おひるごはん							
	チキンカレーライス トマトのツナ和え スープ フルーツ(不知火)	ご飯 豆腐と豚肉のうま煮 さつま芋サラダ みそ汁	ケチャップライス チキンマカロニグラタン風 スープ フルーツ(オレンジ)	鉄分強化! ふりかけご飯 鮭のごま焼き 大根の煮物 みそ汁 フルーツ(不知火)	厚揚げの肉うどん 春野菜のおかかサラダ ヨーグルト	ご飯 鶏肉ときのこのとろみ煮 さつま芋とごぼうの金平炒め みそ汁	ご飯 白糸タラのから揚げ 鶏レバーの野菜炒め すまし汁 フルーツ(りんご)
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 291/10.0/7.8/47.0/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 308/11.7/7.2/51.4/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 287/10.3/6.8/47.4/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 257/12.0/5.7/40.5/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 258/12.4/9.0/31.4/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 341/12.7/10.5/49.8/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/13.1/6.4/43.4/0.8
	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日	3月31日		
おひるごはん							
	ご飯 豆腐と鶏肉の甘辛煮 切干大根炒め みそ汁	ご飯 春野菜のクリームシチュー トマトとアスパラのツナ和え スープ フルーツ(オレンジ)	ご飯 助宗タラのパン粉焼き もやしのささみサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯 チキンのBBQソースかけ きゅうりのごまサラダ みそ汁	春色丼 かぼちゃの煮物 すまし汁 フルーツ(りんご)	暖かくなって花が咲き始めていますね	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 294/14.0/5.6/48.4/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 299/11.2/8.4/46.2/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 251/12.0/4.5/41.6/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 277/10.8/9.6/38.2/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/10.4/6.6/51.8/0.7		

※都合により、献立を変更する場合がございます。

タイハイ(株)
応援サポーター
林家たい平師匠

3月

1リ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 3月1日	木 3月2日	金 3月3日	土 3月4日	日 3月5日
おやつ							
栄養価			牛乳 おからホットケーキ	牛乳 磯辺チーズ芋もち風	牛乳 ひな祭り☆桃と小豆の米粉ケーキ	牛乳 お好み焼き	牛乳 ふんわりスコーン
	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日
おやつ							
栄養価	牛乳 肉まん風	牛乳 洋なし寒天 サクサクおふラスク	牛乳 大学かぼちゃ フルーツ(りんご)	牛乳 粉豆腐のドーナツ	牛乳 あおさ粉巻き納豆	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g/脂質g/炭水化物g/塩分g 182/8.7/7.1/22.3/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 163/5.5/8.0/19.6/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 132/4.1/4.2/23.5/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 171/6.9/8.7/17.6/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/7.6/5.0/24.9/0.4	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	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 126/5.1/5.1/16.6/0.1
おやつ	3月13日 	3月14日 					
栄養価	牛乳 マカロニきなこ おこめリング	牛乳 パイナップルケーキ	暖かくなって花が 咲き始めていますね タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠				
	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 135/6.0/5.8/16.3/0.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 170/4.9/8.1/21.6/0.5					

※都合により、献立を変更する場合がございます。

3月

1トルキッス献立カレンダー 後半

タイハイ株式会社

	月	火	水	木	金	土	日
			3月15日	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日
おやつ							
栄養価			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 171/7.0/9.1/18.4/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 176/5.1/5.8/26.5/0.4	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 175/9.3/6.3/21.4/0.3	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 169/4.8/6.3/24.9/0.5
	3月20日	3月21日	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日
おやつ							
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 182/8.7/7.1/22.3/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 163/5.5/8.0/19.6/0.2	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 132/4.1/4.2/23.5/0.2	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 171/6.9/8.7/17.6/0.5	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 165/7.6/5.0/24.9/0.4	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 160/6.0/4.4/25.9/0.4	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 126/5.1/5.1/16.6/0.1
	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日	3月31日		
おやつ							
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 135/6.0/5.8/16.3/0.2	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 170/4.9/8.1/21.6/0.5	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 171/7.0/9.1/18.4/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 176/5.1/5.8/26.5/0.4		

暖かくなって花が咲き始めていますね

タイハイ(株)
応援サポーター
林家たい平師匠

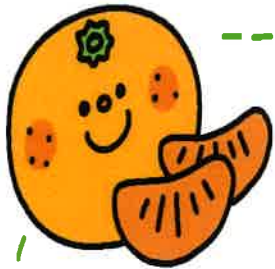
※都合により、献立を変更する場合がございます。

3月 食育だより

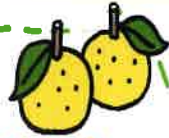
早いもので、今年度も残すところあと1か月となりました。

まだまだ寒い日はありますが、少しずつ気温が上がってきて春の訪れを感じられるようになりましたね。

この機会に身の回りの「春」を親子で探したり、子供たちと一緒に園や家庭での1年間を振り返ってはいかがでしょうか♪



**不知火(しらぬい)
が新しく入ります♪**



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ましょう◎



3月3日はひな祭り



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)などのごちそうを食べてお祝いします。

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チナシの実を入れた赤餅が加わったといわれています。

はまぐりは「貝殻同士がぴったりと合わさるものは2つとない」ことから縁起物とされ、女の子がよい伴侶に巡り合えるようにと、吸い物などに入れて祝い膳として出されるようになりました。

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。

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

7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 の7つが該当します。

また、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(21品目)
いくら、キウイフルーツ、くるみ、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、

献立面での取り組み

弊社リトルキッズメニューは、

卵アレルギー、乳アレルギーが含まれる食材を極力控えた献立構成となっています。



【卵の使用について】

鶏卵の使用はありません。アレルギーとして卵を含むのは、調味料の**マヨネーズ(お手持ち)**に限ります。



↓
夕食と一部おやつ のみの使用に控えています。

卵除去の「マヨドレ」の取り扱いがございます。除去の際はご利用ください。

※詳しくは同封しているご案内をご覧ください。

【乳の使用について】

牛乳の使用はありません。アレルギーとして乳を含むのは、

ヨーグルト、チーズ、バター(お手持ち)に限ります。



※おやつ の飲み物を除く

1日の中で1度の使用に控えています。

昼食使用の場合 ⇒ 夕食: **不使用**

夕食使用の場合 ⇒ 昼食: **不使用**

乳アレルギー除去したい場合は、昼食・夕食の選び取り、または差し替え献立・お楽しみ献立をご利用ください。



【その他の7大アレルギー(特定原材料)について】

落花生・そば・かにの使用はありません。

※卵・乳・落花生・そば・かに について

コンタミネーションとして含まれる場合がございます。

コンタミネーションとは...
食品を製造する際に「原材料」として使用はしていないにも関わらず、特定原材料等が意図せず混入してしまうこと。

※上記の内容は仕入れの都合により変更となる場合がございます。ご了承下さい。