

2026

3月



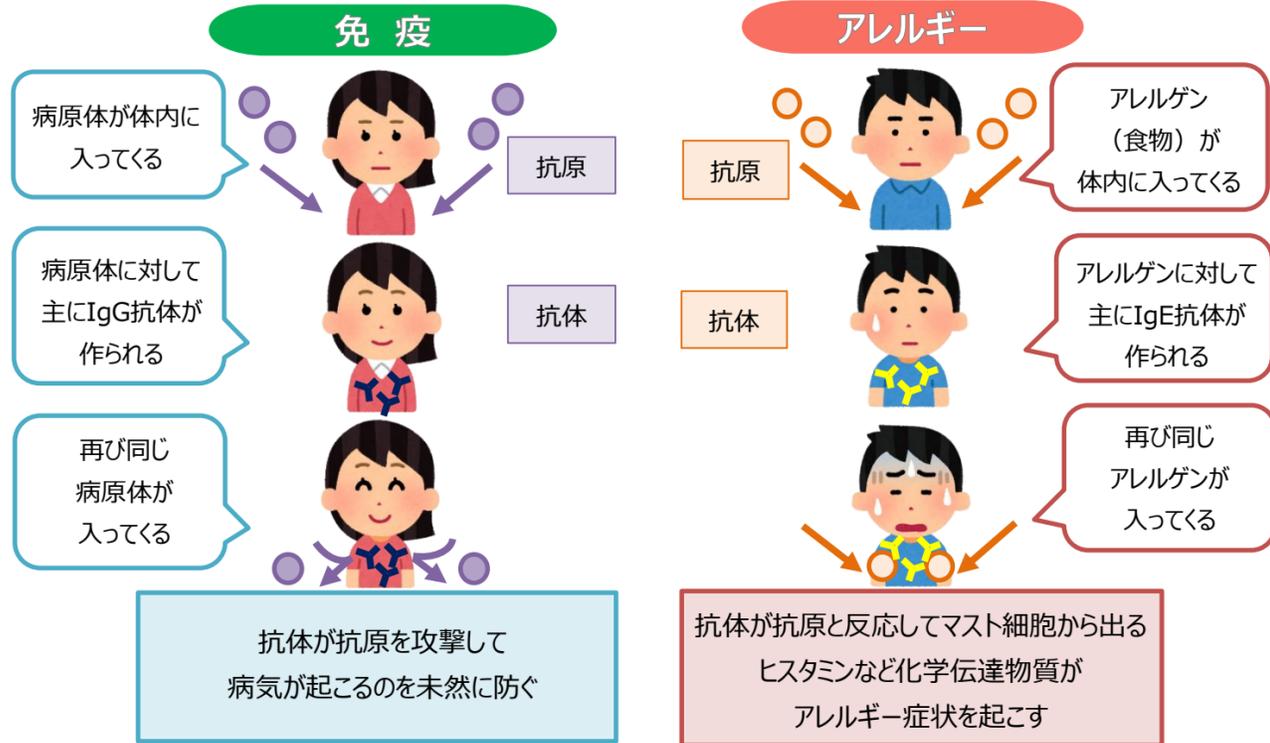
食育だより

日に日に厳しい寒さも和らぎ、春はもうそこまでやってきています。年長さんが園で食事をするのも残りわずかですね。食事はおなかをいっぱいにするためのものではありません。栄養が完璧ならいいというものでもありません。お友達との食事の時間を大切に過ごし、もうすぐやってくる進学・進級の季節を元気に迎えてください。



アレルギーについて

アレルギーは、免疫システムが本来無害な物質（アレルゲン）に過剰に反応してしまうことで起こります。体はアレルゲンを「敵」と誤認し、IgE抗体を作り、次に接触するとヒスタミンなどを放出して皮膚のかゆみや咳、くしゃみなどの様々な症状を引き起こします。0歳で発症する人が最も多く、6歳までの発症が約8割を占めます。乳児期に発症した食物アレルギーは3歳頃までに約5割、小学校入学頃までに7～8割の人が治るといわれています。



◎食物アレルギーの症状は多くの場合、原因食物を摂取後30分以内、遅くとも2時間以内に起こります。

もしかして食物アレルギー？ 受診の目安は？

食後**2時間以内**にじんましんが出たり、顔が腫れたりするときは、かかりつけ医の診療を受けましょう。受診の際には次のことを説明できるようにしましょう。



- ① 食べた食物と量
- ② 食べた時間
- ③ 症状が現れた時間
- ④ 症状の特徴

症状はすぐに治まる場合もあります。写真で記録しておくといでしょう。

認定こども園 博愛の里こども園献立表（以上児用）

◇印は、全国みそめぐりのみそを使用しています。

◆印は、宮崎県の郷土料理です。（クッキー生地の中にクリームチーズが入っている焼き菓子）

2026年3月

	月	火	水	木	金	土
日にち	2日	3日	4日	5日	6日	7日
昼食	麦ごはん 柳川風煮 キャベツの和え物 味噌汁 牛乳	★ひな祭・誕生会★ ちらし寿司 鶏肉の照り焼き 菜の花和え すまし汁	ごはん 豚肉と根菜の煮物 もずくの酢の物 すまし汁 牛乳	麦ごはん 白身魚のおろし煮 大豆の五目煮 仙台みその味噌汁◇	★お別れ会★ ナポリタンスパゲッティ 大学かぼちゃ 春キャベツのスープ ももヨーグルト、牛乳	チキンピラフ もやしのごま酢和え スープ
午後 おやつ	セサミクッキー	ひなあられ	せんべい	フルーツゼリー	レーズンケーキ	せんべい
日にち	9日	10日	11日	12日	13日	14日
昼食	麦ごはん 麻婆豆腐 もやし中華和え 中華スープ 牛乳	★まごわやさしいデー★ さつま芋ごはん 白身魚のサクサク揚げ ひじきのさっぱり和え 味噌汁	麦ごはん ポークチャップ わかめとじゃこのサラダ スープ 牛乳	ごはん 鶏肉の唐揚げ さやえんどうの春色炒め 若竹汁	カレーライス 切干大根サラダ バナナ クラッカー 牛乳	卒園式 せんべい
午後 おやつ	マーメイド蒸しパン	プリン	せんべい	ココアトースト	さつま芋のケーキ	
日にち	16日	17日	18日	19日	20日	21日
昼食	ごはん 白身魚の塩焼き 高野豆腐煮 豆乳味噌汁 牛乳	ゆかりごはん あんかけうどん ほうれん草とコーンの炒め物 フルーツカクテル	麦ごはん 肉じゃが ひじきサラダ 味噌汁 牛乳	麦ごはん 鶏肉のチーズ焼き ブロッコリーサラダ スープ	春分の日 せんべい	中華丼 きゅうりの酢の物 春雨スープ せんべい
午後 おやつ	きな粉マカロニ	麩のラスク	せんべい	ふりかけおにぎり		
日にち	23日	24日	25日	26日	27日	28日
昼食	焼きそば ちくわのゆかり揚げ 具だくさん味噌汁 牛乳	麦ごはん 鶏肉のごま焼き 小松菜の納豆和え 味噌汁	麦ごはん ふりかけ（高铁大豆） 肉野菜炒め 青のりポテト 味噌汁	ごはん 白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーの塩麩和え 中華スープ	わかめごはん 鶏肉と根菜の煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁	ウインナーピラフ 鶏レバーのケチャップ煮 具だくさんスープ せんべい
午後 おやつ	ミルクきなこゼリー	南瓜クッキー	せんべい	チーズまんじゅう◆	ピーチゼリー	
日にち	30日	31日	人気ランキング			
昼食	そばろ丼 ブロッコリーのごま香り和え 味噌汁	雑穀ごはん 和風ハンバーグ コールスローサラダ ミネストローネ	<ol style="list-style-type: none"> 1. カレーライス 2. からあげ 3. スパゲッティ 			
午後 おやつ	黒糖わらび餅	豆腐ドーナツ	<p>今月は、卒園するばら組さんのリクエストメニューが登場します！ 小学生になっても、給食をいっぱい食べて、元気に頑張ってくださいね！</p>			