

3月の行事・予定こんだて

いたやど小規模保育園ことり

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
	ひなまつり				
・ごはん *鮭の チーズカレー焼き ・ブロッコリー *五色きんぴら *みそ汁 ・バナナ	*ちらし寿司 *キャベツと ツナのサラダ *すまし汁 	*親子丼 *さつまいもサラダ *みそ汁 ・みかん	*ミートソーススパゲティ *ポテトサラダ *野菜スープ ・オレンジ	・ごはん *さばの味噌煮 *磯香和え *かき玉汁 ・りんご	*炒飯 *もやしのナムル *中華スープ
≪鮭、チーズ、ブロッコリー≫ ≪豚肩ロース、ごぼう、人参、黄パプリカ、さやいんげん、ごま≫ ≪小松菜、玉ねぎ、もずく≫	≪鶏ひき肉、卵、人参、高野豆腐、さやいんげん、干しいたけ、でんぶ≫ ≪キャベツ、ツナ、人参、きゅうり、コーン≫ ≪絹ごし豆腐、ほうれん草、えのき、ふ≫	≪鶏もも肉、卵、玉ねぎ、人参、青ねぎ≫ ≪さつまいも、玉ねぎ、人参、枝豆、ハム≫ ≪大根、しめじ、白菜≫	≪スパゲティ、合いびき肉、なす、玉ねぎ、エリンギ、しめじ、トマト缶≫ ≪じゃが芋、人参、玉ねぎ、きゅうり≫ ≪キャベツ、玉ねぎ、人参≫	≪さば、玉ねぎ≫ ≪ほうれん草、小松菜、もやし、人参、のり≫ ≪卵、玉ねぎ、えのき、油揚げ≫	≪鶏もも肉、玉ねぎ、人参、青ねぎ≫ ≪ツナ、もやし、きゅうり、人参、ごま≫ ≪絹ごし豆腐、玉ねぎ、長ねぎ≫
・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆三色蒸しパン	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆ひじきおにぎり	・牛乳 ☆どら焼き	・牛乳 ・お菓子
9	10	11	12	13	14
・ごはん *厚揚げの塩だれ炒め *かぼちゃサラダ *みそ汁 ・バナナ	・ロールパン *カレイの マヨチーズ焼き ・ミニトマト *フレンチサラダ *コンソメスープ ・オレンジ	・ごはん *豚肉チャプチェ *わかめとツナの 和え物 *みそ汁	*豚キャベツ丼 *卵サラダ ・バナナ	・赤飯 *鯛の蒸し焼き *青菜のサラダ *みそ汁 ・いちご	卒園式
≪厚揚げ、豚肩ロース、玉ねぎ、人参、干しいたけ、ピーマン、チンゲン菜≫ ≪かぼちゃ、枝豆、人参、玉ねぎ、きゅうり≫ ≪玉ねぎ、人参、長ねぎ≫	≪カレイ、玉ねぎ、パルメザンチーズ≫ ≪キャベツ、玉ねぎ、人参、きゅうり、ハム≫ ≪白菜、人参、エリンギ≫	≪豚もも肉、春雨、もやし、玉ねぎ、人参、ピーマン、たけのこ、ごま≫ ≪わかめ、ツナ、キャベツ、人参、玉ねぎ≫ ≪木綿豆腐、ほうれん草、えのき≫	≪豚肩ロース、キャベツ、玉ねぎ、人参≫ ≪卵、ブロッコリー、人参、玉ねぎ、コーン、枝豆≫	≪鯛、玉ねぎ、人参、キャベツ、えのき≫ ≪小松菜、ほうれん草、もやし、人参、ベーコン≫ ≪木綿豆腐、油揚げ、玉ねぎ≫	
・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆塩昆布おにぎり	・牛乳 ☆フルーツヨーグルト	・牛乳 ☆マドレーヌ	・ジュース ・お菓子	
16	17	18	19	20	21
				祝日	
・ごはん *鮭の塩焼き *ごま和え *ひじきの煮物 *みそ汁 ・バナナ	*中華丼 *ビーフンサラダ *卵スープ ・みかん	・ごはん *チキン南蛮 ・ブロッコリー *白菜とツナのサラダ *みそ汁 ・バナナ	・ごはん *カレイの煮付 ・煮卵 *スタミナ納豆 *みそ汁 ・りんご		*牛丼 *みそ汁 ・バナナ
≪鮭≫ ≪かぼちゃ、さやいんげん、ごま≫ ≪ひじき、大豆、人参、油揚げ、干しいたけ、小松菜≫ ≪木綿豆腐、玉ねぎ、長ねぎ≫	≪豚もも肉、白菜、人参、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ、干しいたけ≫ ≪ビーフン、玉ねぎ、人参、ほうれん草≫ ≪卵、えのき、長ねぎ≫	≪鶏もも肉、卵、新玉ねぎ、パセリ≫ ≪白菜、ツナ、キャベツ、きゅうり、もやし、塩昆布≫ ≪木綿豆腐、玉ねぎ、青ねぎ≫	≪カレイ≫ ≪鶏ひき肉、納豆、人参、玉ねぎ、白菜、小松菜≫ ≪大根、油揚げ、青ねぎ≫		≪牛肉、玉ねぎ、ごぼう≫ ≪じゃがいも、人参、長ねぎ≫
・牛乳 ☆揚げ焼ききな粉パン	・牛乳 ・元気ヨーグルト	・牛乳 ☆お楽しみ	・ジョア ・お菓子		・牛乳 ・お菓子

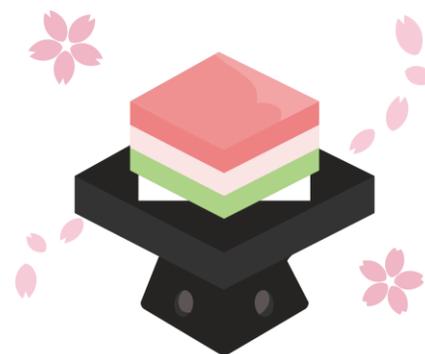
月	火	水	木	金	土
23	24	25	26	27	28
<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん *厚揚げ八宝菜 *ささみとひじきのサラダ *きのこスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん *ぶりの照り焼き *塩昆布和え *かぶと大根のうま煮 *みそ汁 ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん *唐揚げ ・キャベツ *焼きビーフン *卵スープ ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ロールパン *豚肉と大豆のトマト煮 *スパゲティサラダ ・みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん *さわらの味噌かけ *おひたし *切干大根のサラダ *かき玉汁 ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> *和風スパゲティ *コールスロー ・バナナ
≪豚肩ロース、厚揚げ、白菜、人参、玉ねぎ、たけのこ、きくらげ、チンゲン菜、干しいたけ≫ ≪ひじき、ささみ、卵、人参、きゅうり、玉ねぎ≫ ≪しめじ、えのき、長ねぎ≫	≪ぶり≫ ≪白菜、人参、塩昆布≫ ≪鶏ひき肉、かぶ、大根≫ ≪里芋、玉ねぎ、しめじ、青ねぎ≫	≪鶏肉、キャベツ≫ ≪ビーフン、豚肩ロース肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン、きくらげ≫ ≪卵、玉ねぎ、えのき、長ねぎ≫	≪豚肩ロース、大豆、玉ねぎ、人参、しめじ、じゃがいも、ブロッコリー≫ ≪スパゲティ、玉ねぎ、人参、きゅうり、ハム≫	≪さわら、長ねぎ≫ ≪小松菜、もやし≫ ≪切干大根、人参、きゅうり、もやし≫ ≪卵、玉ねぎ、人参、青ねぎ≫	≪スパゲティ、鶏もも肉、玉ねぎ、人参、えのき、しめじ≫ ≪キャベツ、人参、コーン≫
<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ☆マカロニきな粉 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ☆フルーツサンド 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ☆チュモツパ 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・お菓子 	<ul style="list-style-type: none"> ・ジョア ・お菓子

30

*カレーライス
 ・ゆで卵
 *オーロラサラダ
 ・オレンジ

≪牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、トマト缶≫
 ≪キャベツ、人参、ブロッコリー、きゅうり、コーン≫

・牛乳
 ・お菓子



🍀 給食室より 🍀

・栄養強化のため、「ジョア」「元気ヨーグルト」を取り入れています。
 ※材料調達などの都合により献立が変更する場合がありますので、
 ご了承ください。

きゅうしょくだより

いたやど小規模保育園ことり 令和8年2月27日

日ごとに暖かくなり、春の陽気が感じられるようになりました。
この1年間でたくさんのお話を自分でできるようになった子どもたち、
毎日の食事の中でも、食べられるようになったものがあったり、
食べる量が増えたりと成長を感じられるところがあったのではないのでしょうか。
早いもので卒園、進級まで残りひと月です。
残り1か月もお友達と楽しく給食を食べて、元気に過ごしましょう！

3月3日はひなまついです

桃の花がきれいに咲くことから『桃の節句』ともいいます。
女の子の無病息と幸せな成長を願い、お祝いをします。
ひな人形は、子どもたちの代わりに病気や事故から守って
くれるとされています。そのため、女の子が元気で幸せに
なるようにお祝いの気持ちや願いを込めて飾ります。
桃の節句の行事食には、どの食べ物にも健康や幸福への願
いが込められており、一般的に知られている代表的な
食べ物について紹介します。



■ひしもち

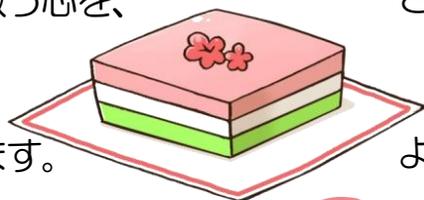
ひしもちは、ひな人形へのお供えのひとつです。

桃色は魔除けの意味や先祖を敬う心を、

白色は健康や子孫繁栄を、

緑色は健康を表すとされています。

ひし形は魔除けの力があるとされています。



■ちらし寿司

具材に縁起物をふんだんに使う華やかな一品で、

えび【腰が曲がるまで長寿に】【魔除けの赤】れんこん【先を見通す】

錦糸卵【金運】にんじん【根を張って生きる】

豆【まめに働く・健康】などの意味が込められています。

■ひなあられ

ひなあられもひしもちと同じ3色に色付け

されたおこめのお菓子です。

ひしもちを外先でも手軽に食べられる
ようにしたのが由来とされています。



ひなまつりという
女の子の行事に思いますが、元々は「上巳の節句」
といい、年齢や性別を
問わず幸せを願う
邪気払いの行事でした。
男の子しかいない場合も
お祝いをして文化を
伝えていきましょう！





花粉症を乗り切ろう！！

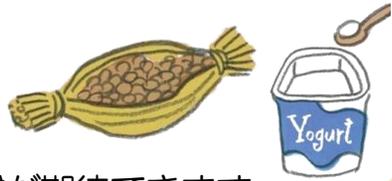
鼻水がでたり、くしゃみ、目のかゆみなどがたり等【花粉症】の症状が出る季節となりました。食事からできる花粉症対策をご紹介します。

■腸内環境を整えましょう

免疫の役 70%は腸に集まっています。

腸内環境を整えることで、アレルギーの症状の軽減が期待できます。

発酵食品と食物繊維を一緒にとることで、**善玉菌**が増えやすくなります。



食物繊維を多く含む食品

野菜 果物
海藻 きのこと



発酵食品

ヨーグルト
納豆 みそ

●**善玉菌**(体に良い菌)と
●**悪玉菌**(増えすぎるとよくない菌)
が腸の中にはあり、花粉などのアレルギーは**善玉菌**が多いと落ち着きやすく**悪玉菌**が増えると症状が出やすくなると、言われています。



～控え目にしたいもの～

- ・甘いお菓子のとりすぎ
- ・脂っこい食事のとりすぎ
- ・偏った食事



これらは悪玉菌が増えやすくなり腸内バランスが乱れ、アレルギー反応が強く出やすくなります。

青魚

(さば・いわし・さんま等)

良質な油

(えごま油・アマニ油等)



■炎症を抑える食材を取り入れましょう

体の中のかゆみや腫れのもとを落ち着かせる働きがある脂が含まれています。これらの食品を普段の食事に入れることで、花粉のつらい症状を和らげてくれます。

■粘膜を強くする栄養をとりましょう

鼻や喉の粘膜を健康に保つことも大切です。

腸内環境の乱れを整えながら、バランスよく様々な食品を取り入れ、体の内側から花粉症に負けない体づくりをしていきましょう！花粉に負けないためのレシピを紹介します☆

緑黄色野菜

にんじん・かぼちゃ
ほうれんそう 等



かぼちゃサラダ

【材料】 4人分

かぼちゃ	1/6 個
にんじん	1/4 本
きゅうり	1/2 本
玉ねぎ	1/4 個
枝豆	適量
マヨネーズ	大さじ2
濃口醤油	小さじ1/3

【作り方】

- ① 南瓜は、皮を残したまま火を通す。
- ② 人参と玉ねぎ、枝豆も柔らかくなるまで火を通す。
- ③ ①②ときゅうりを混ぜ合わせ、調味料と合わせる。

※園では衛生上、きゅうりも火を通してありますが、ご家庭では通さなくても構いません。南瓜の皮は月齢に合わせて、むいてください。野菜の切り方は全部ごろごろにカットしたり人参・きゅうりなどは薄切り・南瓜はマッシュしたりなどお好みを見つけてくださいね☆

南瓜と人参は

βカロテンが豊富！

βカロテンは

- ★喉や鼻の粘膜を元気に保つ
- ★粘膜の乾燥を防ぐ

また、玉ねぎや枝豆に含まれる食物繊維やたんぱく質が腸内環境を整え体の免疫バランスをサポートします！！