

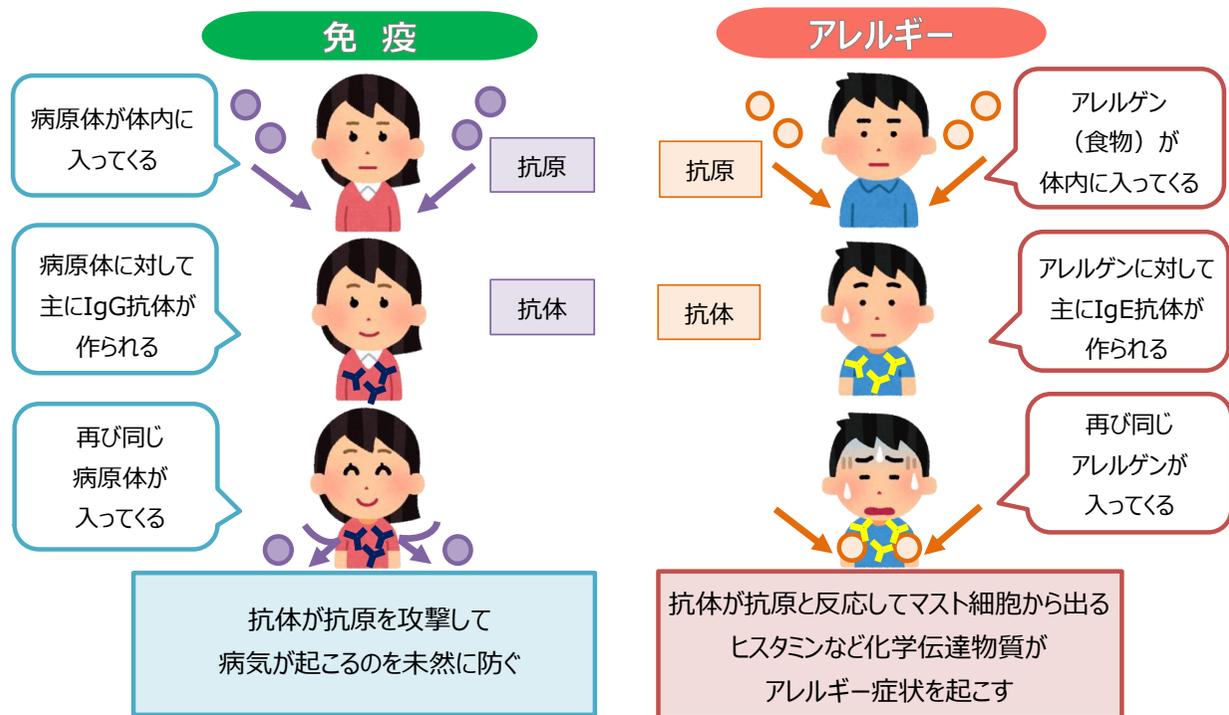


日に日に厳しい寒さも和らぎ、春はもうそこまでやってきています。年長さんが園で食事をするのも残りわずかですね。食事はおなかをいっぱいにするためのものではありません。栄養が完璧ならいいというものでもありません。お友達との食事の時間を大切に過ごし、もうすぐやってくる進学・進級の季節を元気に迎えてください。



## 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。

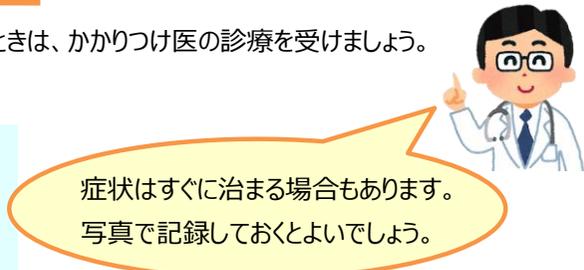


◎食物アレルギーの症状は多くの場合、原因食物を摂取後30分以内、遅くとも2時間以内に起こります。

### 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
- ③症状が現れた時間
- ②食べた時間
- ④症状の特徴



## 宮崎ひがし幼稚園 献立表

2026年3月

	月	火	水	木	金
日にち	2日	3日	4日	5日	6日
行事		★ひな祭り誕生会★			
昼食	麦ごはん 柳川風煮 キャベツの和え物 きのこの味噌汁 牛乳	ちらし寿司 鶏肉の照り焼き 菜の花マヨ和え すまし汁 ひな祭り桃ゼリー カルピス	ごはん 豚肉と根菜の煮物 もずくの酢の物 小松菜のすまし汁 牛乳	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 豆腐の味噌汁 牛乳	キーマカレー 切干大根サラダ オレンジ 牛乳
日にち	9日	10日	11日	12日	13日
行事				★お別れ会★	
昼食	ごはん ポークチャップ ブロッコリーじゃこサラダ 小松菜のスープ 牛乳	麦ごはん 鶏肉のチーズ焼き マカロニサラダ ほうれん草のスープ 牛乳	ごはん ふりかけ（高鉄大豆） 肉野菜炒め 青のりポテト 大根の味噌汁 牛乳	ウイナーピラフ 鶏肉の唐揚げ スマイルポテト 春キャベツの和え物 玉子スープ お祝いクレープ 牛乳	そぼろ丼 ブロッコリーのごま香りとえ わかめのすまし汁 バナナ 牛乳
日にち	16日	17日	18日	19日	20日
行事				★修了式★	春分の日
昼食	焼きそば ほうれん草のサラダ きのこの味噌汁 バナナ 牛乳	雑穀ごはん 白身魚のおろし煮 さやえんどうの春色炒め 若竹汁 牛乳	豆腐ブレッド ビーフシチュー ブロッコリーサラダ いちごゼリーミックス 牛乳		
日にち	23日	24日	25日	26日	27日
行事					
昼食	麦ごはん 豆腐入り玉子焼き 春雨サラダ 豚汁 牛乳	焼肉丼 大根なます 南瓜の味噌汁 牛乳	ごはん ふりかけ（高鉄お米と野菜） 厚揚げの中華煮 ひじきサラダ わかめの味噌汁 牛乳	ごはん 魚の煮付け 切干大根の酢の物 小松菜のすまし汁 牛乳	ごはん 鶏肉のごま焼き 高野豆腐煮 きのこの味噌汁 牛乳
日にち	30日	31日	山口・九州・沖縄の郷土料理		
行事			『 チーズ饅頭（宮崎県） 』		
昼食	ごはん 白身魚の竜田揚げ ひじきの煮物 貝だくさん味噌汁 牛乳	ごはん コロッケ 春キャベツのカレーマヨネーズ和え コーンスープ 牛乳	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のことです。昭和50年代後半に考案され、生地がサクサクとしたクッキー生地やスコーン生地、しっとりしたものがあります。中に入るクリームチーズもチョコレートやマンゴーなどのフレーバーを楽しむこともできます。		

※材料仕入れ等の都合によりメニューを変更する場合がございます。