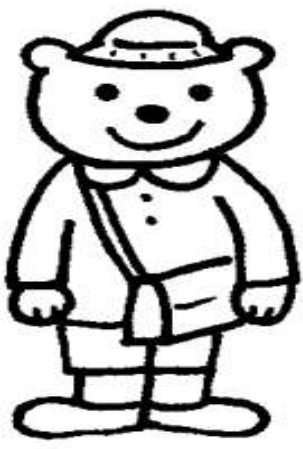


# 給食だより

平成29年度4月  
あけぼの幼稚園  
NO.1



ご入園、ご進級おめでとうございます  
新しい環境での生活がスタートし、みんながワクワク  
されていることと思います。  
4月中旬からは給食も開始です。給食を食べて元気いっ  
ぱいあけぼの幼稚園で過ごして下さい。  
環境がかわり、体調を崩しやすくなりますので  
ご家庭でも気をつけてあげて下さいね。



## あけぼの幼稚園こだわりの給食

あけぼの幼稚園では、発芽玄米を主とした給食を提供していきます。さらに、低農薬のお野菜た  
っぷりの味噌汁やおかず、国産にこだわった商品や食材、調味料を使用しています。アレルギー  
の原因となる卵や乳、お肉なども使用していません。お魚は1か月に2回程度提供しています。  
毎日の給食では豆腐や厚揚げ、豆乳や高野豆腐などの植物性のたんぱく質をたくさん摂っていま  
すし、油揚げや厚揚げをお肉に見立てた献立も作っています。最近では、大豆で作ってある、ま  
るでお肉のような食感や見た目が楽しめる商品も使用し、献立の充実を図っています。



### 発芽玄米とは？

あけぼの幼稚園では「発芽玄米」を中心とした給食を提供してい  
ます。  
「発芽玄米っていったいどういうもの？」と思われるお母さん方もお  
られると思います。発芽玄米とは、簡単に言えば芽を出した玄米のこ  
とです。玄米には生命力があり、最高のバランス食です。玄米には40  
~50種類の栄養素を含み、私たちが必要とする50~60種類の栄養素  
の大半を含む「生きている米」です。これを精米して白米(粕)に  
してしまうのは実にもったいないことなのです。

あけぼの幼稚園では、一度に約9~12  
kgくらいの玄米を水でのごしごし洗いま  
す。一回に10分程かけて洗い、水に漬  
けます。これを3~4日毎日繰り返して  
出来るのが「発芽玄米」です。



# こんだてひょう



13日 (木)	・ちらし寿司 ・味噌汁 ・春雨サラダ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、干し椎茸、かんぴょう、 刻みのり、でんぶ ⇒大根、玉ねぎ、椎茸、こんにゃく、麩、味噌 ⇒春雨、きゅうり、人参、キャベツ
14日 (金)	・そぼろ丼 ・清まし汁 ・バナナ 1/2本	⇒発芽玄米、塩麴、人参、玉ねぎ、ほうれん草、高野豆腐 ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒バナナ
17日 (月)	・小豆ごはん ・味噌汁 ・じゃが芋の旨煮	⇒発芽玄米、塩麴、小豆 ⇒木綿豆腐、玉ねぎ、人参、白菜、なめこ、油揚げ、味噌 ⇒じゃが芋、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく
18日 (火)	・和風ピラフ ・春雨スープ ・さつま芋サラダ	⇒発芽玄米、塩麴、大根の漬物、もみのり ⇒キャベツ、しめじ、えのき、人参、玉ねぎ、春雨 ⇒さつま芋、人参、玉ねぎ、きゅうり、豆腐マヨネーズ
20日 (木)	・鮭ごはん ・豆乳スープ ・ブロッコリーのサラダ ・いちごのスティックケーキ	⇒発芽玄米、塩麴、鮭、人参、小松菜 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、椎茸、しめじ、豆乳 ⇒ブロッコリー、人参、ツナ ⇒お米 de 国産いちごのスティックケーキ
21日 (金)	・雑穀ごはん ・味噌汁 ・大根と厚揚げの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、大麦、きび、あわ、アマランサス、 赤米、黒米 ⇒さつま芋、人参、玉ねぎ、豆苗、味噌 ⇒大根、人参、玉ねぎ、厚揚げ
24日 (月)	・梅ゆかりごはん ・味噌汁 ・かぼちゃのそぼろ煮	⇒発芽玄米、塩麴、梅、ゆかり、人参 ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ、味噌 ⇒かぼちゃ、人参、高野豆腐
25日 (火)	・シーチキンピラフ ・野菜スープ ・切干大根の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、玉ねぎ、ツナ、しそ ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、じゃが芋、トマト ⇒切干大根、人参、玉ねぎ、干し椎茸、昆布、油揚げ
27日 (木)	・麻婆豆腐丼 ・清まし汁 ・フルーツポンチ	⇒発芽玄米、塩麴、木綿豆腐、玉ねぎ、人参、干し椎茸、 筍、白ねぎ、高野豆腐、生姜、にんにく ⇒大根、人参、干し椎茸、ねぎ ⇒バナナ、黄桃、パイナップル、みかん、ゼリー
28日 (金)	・さつま芋ごはん ・味噌汁 ・赤魚のたれ焼きと キャベツのごま和え	⇒発芽玄米、塩麴、さつま芋、人参、黒ごま ⇒大根、人参、玉ねぎ、厚揚げ、味噌 ⇒赤魚 キャベツ、人参、ごま

☆あけぼの幼稚園の給食では、だしは全て「昆布としいこ」で取っています。  
★野菜の納品の関係により、献立が変更することがあります。ご了承ください。  
☆スプーン印がある日はお家からスプーンを持って来てください。

※水曜日のお弁当について※  
お弁当の中に「つまようじ」や「ピック」を入れられますと、  
遊んで危険ですので使用しないでください。

