

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。

めぼえ・つぼみ組さんの給食は形状も様々ですが、
いっぱい食べて下さい。

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9~12kg
くらいの玄米を水でごしごし洗いま
す。一回に10分かけて洗い、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



1日 (土)	・ごはん ・味噌汁 ・ほうれん草の白和え ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、大根、白菜、さつまいも、小松菜 ⇒ほうれん草、人参、椎茸、豆腐 ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、さつまいも、白菜、ほうれん草 おやつ⇒おせんべいサラダ味、バナナ
3日 (月)	・ごはん ・ココロスープ ・マッシュポテト ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、トマト、 豆腐、ブロッコリー ⇒じゃが芋、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、かぼちゃ、キャベツ、小松菜 おやつ⇒サクッとあられ、きなこおはぎ風
4日 (火)	・ドリア風 ・野菜スープ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、椎茸、トマト、 豆乳、ブロッコリー ⇒人参、玉ねぎ、さつまいも、白菜、豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、さつまいも、りんご、豆乳、ほうれん草 おやつ⇒紫いもチップ、バナナ
5日 (水)	・さつまいもごはん ・味噌汁 ・豆腐のとろとろ煮 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、さつまいも ⇒人参、玉ねぎ、じゃが芋、キャベツ、椎茸、小松菜 ⇒人参、玉ねぎ、ほうれん草、豆腐 ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、ちりめん、じゃが芋、小松菜 おやつ⇒豆乳クッキー、アップルゼリー
6日 (木)	・ごはん ・クリームシチュー ・野菜煮込み ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、じゃが芋、キャベツ、豆乳、ブロッコリー ⇒人参、玉ねぎ、白菜、椎茸、えのき、小松菜 ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、かぼちゃ、キャベツ、ほうれん草 おやつ⇒おせんべいサラダ味、芋ようかん
7日 (金)	・おかかごはん ・中華スープ ・大根の煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、鰹節 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、椎茸、豆腐、小松菜 ⇒大根、人参、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、大根、白菜、ほうれん草 おやつ⇒サクッとあられ、オレンジゼリー
10日 (月)	・ごはん ・味噌汁 ・さつまいもの旨煮 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、大根、白菜、豆腐、小松菜 ⇒さつまいも、人参、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、さつまいも、りんご、キャベツ、小松菜 おやつ⇒花花せんべい、煮りんご

11日 (火)	・人参ごはん ・クリームスープ ・トマト煮 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ ⇒人参、玉ねぎ、じゃが芋、キャベツ、豆乳、ブロッコリー ⇒人参、玉ねぎ、トマト、豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、じゃが芋、ちりめん、大根、小松菜 おやつ⇒むらさきいもせんべい、ぶどうゼリー	20日 (木)	・ごはん ・味噌汁 ・赤魚の煮つけ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、さつまいも、白菜、豆腐、小松菜 ⇒赤魚 ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、かぼちゃ、バナナ、キャベツ、ほうれん草 おやつ⇒サクッとあられ、いちごのスティックケーキ
12日 (水)	・豆腐丼 ・野菜スープ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、さつまいも、白菜、ブロッコリー ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、かぼちゃ、豆乳、白菜、ほうれん草 おやつ⇒サクッとあられ、バナナ	21日 (金)	・さつまいもごはん ・中華スープ ・かぼちゃの煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、さつまいも、人参、玉ねぎ ⇒人参、玉ねぎ、白菜、椎茸、春雨、豆腐、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、じゃが芋、ちりめん、大根、小松菜 おやつ⇒紫いもチップ、芋ようかん
13日 (木)	・ごはん ・豆乳味噌汁 ・じゃこマッシュポテト ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、かぼちゃ、白菜、豆乳、小松菜 ⇒人参、玉ねぎ、じゃが芋、ちりめん、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、さつまいも、りんご、キャベツ、小松菜 おやつ⇒紫いもチップ、アップルゼリー	22日 (土)	・すきやき風井 ・味噌汁 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、白菜、椎茸、えのき、春雨、豆腐、小松菜 ⇒人参、玉ねぎ、さつまいも、大根、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、さつまいも、白菜、ほうれん草 おやつ⇒おせんべいサラダ味、バナナ
14日 (金)	・ごはん ・ビーフン汁 ・大根の煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、ビーフン、白菜、椎茸、小松菜、豆腐 ⇒大根、人参、ほうれん草、大根 ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、大根、じゃが芋、ちりめん、白菜、ほうれん草 おやつ⇒豆乳クッキー、オレンジスイートポテト	24日 (月)	・ごはん ・クリームスープ ・トマト煮 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、かぼちゃ、キャベツ、豆乳、ブロッコリー ⇒人参、玉ねぎ、じゃが芋、トマト、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、かぼちゃ、キャベツ、小松菜 おやつ⇒豆乳クッキー、煮りんご
15日 (土)	・ごはん ・味噌汁 ・ほうれん草の白和え ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、大根、白菜、さつまいも、小松菜 ⇒ほうれん草、人参、椎茸、豆腐 ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、かぼちゃ、キャベツ、豆乳、ほうれん草 おやつ⇒おせんべいサラダ味、バナナ	25日 (火)	・おほかごはん ・味噌汁 ・豆腐のそぼろ煮 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、鯉節 ⇒人参、玉ねぎ、さつまいも、白菜、豆腐、小松菜 ⇒人参、玉ねぎ、椎茸、えのき、豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、大根、白菜、ほうれん草 おやつ⇒サクッとあられ、ぶどうゼリー
17日 (月)	・ごはん ・味噌汁 ・肉じゃが風煮 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、豆腐、小松菜 ⇒人参、玉ねぎ、じゃが芋、春雨、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、さつまいも、白菜、小松菜 おやつ⇒花花せんべい、かぼちゃあんおはぎ風	26日 (水)	・豆腐丼 ・野菜スープ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、かぼちゃ、白菜、ブロッコリー ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、さつまいも、豆乳、りんご、ほうれん草 おやつ⇒紫いもチップ、バナナ
18日 (火)	・かぼちゃごはん ・野菜スープ ・豆腐のとろとろ煮 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、かぼちゃ ⇒人参、玉ねぎ、じゃが芋、キャベツ、トマト、ブロッコリー ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、ちりめん、じゃがいも、小松菜 おやつ⇒むらさきいもせんべい、スティックポテト	27日 (木)	・ごはん ・味噌汁 ・かぼちゃマッシュ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、大根、白菜、豆腐、小松菜 ⇒人参、玉ねぎ、かぼちゃ、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、ちりめん、じゃが芋、小松菜、白菜 おやつ⇒花花せんべい、芋ようかん
19日 (水)	・そぼろ丼 ・味噌汁 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、大根、白菜、豆腐、小松菜 ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、さつまいも、りんご、ほうれん草 おやつ⇒豆乳クッキー、バナナ	28日 (金)	・人参ごはん ・コロコロスープ ・鮭のクリーム煮 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃが芋、豆腐、ブロッコリー ⇒鮭、人参、玉ねぎ、ほうれん草、豆乳 ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、かぼちゃ、白菜、ちりめん、小松菜 おやつ⇒むらさきいもせんべい、オレンジゼリー

◇食材の納品の関係により、献立、食材を変更することがありますご了承ください。

◇つぼみ組は2歳以上の献立と同じです。

水曜日のみ、めばえ組と同じ献立になります。