

給食だより

平成30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るま
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食材、乳は使用していな
いチーズのような食材を使用し、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(粳)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



12日 (木)	・塩っぺの炊き込みごはん ・野菜スープ ・かぼちゃのそぼろ煮	⇒発芽玄米、塩麴、人参、舞茸、椎茸、油揚げ、塩昆布 ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき、コーン ⇒かぼちゃ、人参、高野豆腐
13日 (金)	・和風ピラフ ・清まし汁 ・さつま芋サラダ	⇒発芽玄米、塩麴、大根、生姜、もみのり ⇒絹ごし豆腐、大根、人参、椎茸、チンゲン菜 ⇒さつま芋、人参、きゅうり、玉ねぎ
16日 (月)	・麻婆豆腐丼 ・中華スープ ・黄桃	⇒発芽玄米、塩麴、木綿豆腐、人参、玉ねぎ、干し椎茸、筍、 白ねぎ、高野豆腐、生姜、にんにく ⇒白菜、人参、玉ねぎ、椎茸、えのき ⇒黄桃
17日 (火)	・ゆかりしそごはん ・豆乳スープ ・小松菜と厚揚げの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、ゆかり、しそ ⇒白菜、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、豆乳 ⇒小松菜、人参、厚揚げ
19日 (木)	・シーチキンピラフ ・野菜スープ ・春雨サラダ ・さくらゼリー	⇒発芽玄米、塩麴、人参、シーチキン、しそ ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき ⇒春雨、きゅうり、人参、キャベツ ⇒さくらゼリー
20日 (金)	・さつま芋と塩昆布のごはん ・味噌汁 ・切干大根の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、さつま芋、人参、塩昆布 ⇒大根、人参、干し椎茸、豆苗 ⇒切干大根、人参、玉ねぎ、干し椎茸、油揚げ、昆布
23日 (月)	・鮭ごはん ・豆乳味噌汁 ・金時煮豆	⇒発芽玄米、塩麴、鮭、小松菜、人参 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつま芋、豆乳 ⇒金時豆
24日 (火)	・おこめん焼きそば ・野菜スープ ・バナナ	⇒おこめん、キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし、しめじ ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき ⇒バナナ
26日 (木)	・五目寿司 ・味噌汁 ・ひじきと高野豆腐の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、干し椎茸、かんぴょう、油揚げ ⇒絹ごし豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒ひじき、人参、玉ねぎ、高野豆腐
27日 (金)	・発芽玄米ごはん ・春雨スープ ・厚揚げの酢豚風	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、春雨 ⇒厚揚げ、人参、玉ねぎ、ピーマン、椎茸、筍

☆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。



あい、ゆめ、きらら。
認定こども園

あけぼの幼稚園