

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。

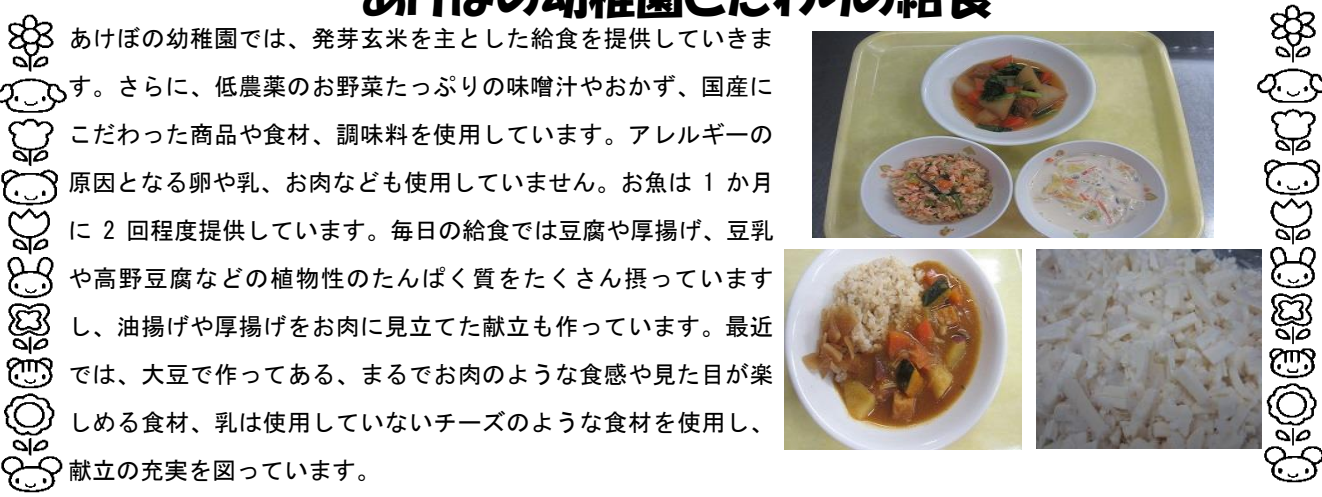


あけぼの幼稚園こだわりの給食

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。



2日 (月)	・ごはん ・野菜スープ ・スイートマッシュポテト ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃが芋、豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、さつまいも、ブロッコリー ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、かぼちゃ、白菜、ほうれん草 おやつ⇒むらさきいもせんべい、煮りんご
3日 (火)	・人参ごはん ・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 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、大根、かぼちゃ、小松菜 ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、さつまいも、キャベツ、小松菜 おやつ⇒花花せんべい、ぶどうゼリー
4日 (水)	・そばろ井 ・トマトスープ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、ほうれん草、高野豆腐 ⇒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 ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、かぼちゃ、りんご、豆乳、ほうれん草 おやつ⇒紫いもチップ、バナナ
5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、白菜、じゃが芋、豆腐、ほうれん草 ⇒赤魚 ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、ちりめん、さつまいも、小松菜 おやつ⇒豆乳クッキー、いもようかん
6日 (金)	・ごはん ・クリームスープ ・かぼちゃの煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃが芋、豆乳、ブロッコリー ⇒人参、玉ねぎ、かぼちゃ、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、かぼちゃ、白菜、ほうれん草 おやつ⇒紫いもふんわりせんべい、アップルゼリー
9日 (月)	・ごはん ・味噌汁 ・豆腐のそばろ煮 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、かぼちゃ、キャベツ、大根、小松菜 ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、白菜、ほうれん草 おやつ⇒サクッとあられ、アップルスイートポテト
10日 (火)	・さつまいもごはん ・豆乳味噌汁 ・大根の煮物 ・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、かぼちゃ、白菜、豆乳、ほうれん草 ⇒人参、大根、小松菜 ⇒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⇒むらさきいもせんべい、苺ゼリー



11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、キャベツ、さつまいも、豆腐、ブロッコリー ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、じゃが芋、大根、小松菜 おやつ⇒花花せんべい、バナナ	20日 (金)	・ごはん ・クリームスープ ・かぼちゃの煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃが芋、豆乳、ブロッコリー ⇒人参、玉ねぎ、かぼちゃ、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、さつまいも、キャベツ、ほうれん草 おやつ⇒紫いもふんわりせんべい、きなこおはぎ風
12日 (木)	・ごはん ・味噌汁 ・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、豆腐、小松菜 ⇒人参、玉ねぎ、じゃが芋、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、さつまいも、豆乳、りんご、小松菜 おやつ⇒紫いもチップ、黒糖蒸しパン	21日 (土)	・ドリア風 ・コロコロスープ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、トマト、豆乳、ブロッコリー ⇒人参、玉ねぎ、かぼちゃ、キャベツ、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⇒花花せんべい、バナナ
13日 (金)	・人参ごはん ・クリームシチュー ・かぼちゃの煮物 ・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、豆乳、ブロッコリー ⇒かぼちゃ、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⇒豆乳クッキー、ピーチゼリー	23日 (月)	・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、かぼちゃ、キャベツ、大根、小松菜 ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、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⇒サクッとあられ、アップルスイートポテト
14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、さつまいも、白菜、大根、小松菜 ⇒ほうれん草、人参、豆腐 ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、大根、じゃが芋、白菜、ほうれん草 おやつ⇒紫いもふんわりせんべい、バナナ	24日 (火)	・さつまいもごはん ・豆乳味噌汁 ・大根の煮物 ・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、かぼちゃ、白菜、豆乳、ほうれん草 ⇒人参、大根、小松菜 ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、さつまいも、キャベツ、小松菜 おやつ⇒むらさきいもせんべい、苺ゼリー
16日 (月)	・ごはん ・野菜スープ ・スイートマッシュポテト ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃが芋、豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、さつまいも、ブロッコリー ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、かぼちゃ、白菜、豆乳、ほうれん草 おやつ⇒むらさきいもえせんべい、煮りんご	25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、キャベツ、さつまいも、豆腐、ブロッコリー ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、じゃが芋、ちりめん、大根、小松菜 おやつ⇒花花せんべい、バナナ
17日 (火)	・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、白菜、大根、かぼちゃ、小松菜 ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、さつまいも、キャベツ、小松菜 おやつ⇒花花せんべい、ぶどうゼリー	26日 (木)	・ごはん ・味噌汁 ・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、豆腐、小松菜 ⇒人参、玉ねぎ、じゃが芋、ほうれん草 ⇒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、黒糖蒸しパン
18日 (水)	・そぼろ丼 ・トマトスープ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、ほうれん草、高野豆腐 ⇒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 ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、じゃが芋、小松菜 おやつ⇒紫いもチップ、バナナ	27日 (金)	・人参ごはん ・クリームシチュー ・かぼちゃの煮物 ・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、豆乳、ブロッコリー ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、かぼちゃ、小松菜、白菜 おやつ⇒豆乳クッキー、ピーチゼリー
19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、白菜、じゃが芋、豆腐、ほうれん草 ⇒赤魚 ⇒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、さくらゼリー	28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、さつまいも、白菜、大根、小松菜 ⇒ほうれん草、人参、豆腐 ⇒人参、玉ねぎ、豆腐、かぼちゃ、白菜、ちりめん、小松菜 おやつ⇒紫いもふんわりせんべい、バナナ

◇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。