

ご入園・ご進級おめでとうございます

新しいお友達を迎えて、新年度がスタートします！

初めて幼稚園に入るお子さんにとっては、たくさんのお友達と一緒に食事をすることが、初めての体験になることと思います。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3~4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り、乳を使用していないチーズのような食材(豆乳発酵食品)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？」と思われる保護者の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。玄米では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。

一度に約9~16kg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。



18日 (月)	・シーチキンピラフ ・味噌汁 ・ひじきとがんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ツナ、しそ ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒ひじき、人参、玉ねぎ、 <b>がんも</b>	がんも ⇒厚揚げ
19日 (火)	・ふりかけご飯 ・けんちん汁 ・春雨サラダ	⇒発芽玄米、塩麴、かつお節、塩昆布、ちりめん <b>白いりごま</b> ⇒大根、人参、ごぼう、干し椎茸、油揚げ、ねぎ ⇒春雨、人参、キャベツ、きゅうり、 <b>ごま油</b>	白いりごま ⇒除去 <b>ごま油</b> ⇒除去
21日 (木)	・筍ご飯 ・豆乳スープ ・赤魚のあんかけ ・お祝いいちごゼリー	⇒発芽玄米、塩麴、人参、筍、油揚げ ⇒白菜、人参、玉ねぎ、椎茸、しめじ、豆乳 ⇒赤魚、人参、えのき、みつば ⇒お祝いいちごゼリー	
22日 (金)	・じゃこおかかご飯 ・味噌汁 ・根野菜の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、ちりめん、かつお節、人参 ⇒キャベツ、人参、しめじ、えのき、なす、油揚げ みつば ⇒大根、人参、じゃがいも、さつまいも、こんにゃく 椎茸、絹厚揚げ、かぶさつまちゃん	
25日 (月)	・おこめん焼きそば ・中華スープ ・黄桃とパイン	⇒おこめん、キャベツ、人参、もやし、油揚げ 青のり、かつお節 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、干し椎茸、白ねぎ、 <b>ごま油</b> ⇒黄桃、 <b>パイン</b>	<b>ごま油</b> ⇒除去 <b>パイン</b> ⇒りんご
26日 (火)	・そばろご飯 ・野菜スープ ・切干大根のサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、高野豆腐 ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、コーン ⇒切干大根、人参、枝豆、ツナ	
28日 (木)	・雑穀ご飯 ・味噌汁 ・さばの塩焼きと ブロッコリーサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、黒米、赤米 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、なめこ、油揚げ ねぎ ⇒さば、ブロッコリー、人参、コーン	

☆あけぼの幼稚園の給食では、だしは全て「昆布といりこ」で取っています。

★食材の納品の関係により、献立が変更になることがあります。

ご了承下さい。

☆スプーン印がある日はお家からスプーンを持って来て下さい。

★その日アレルギーがある給食がでるお子様には、除去または代替食を提供いたします。

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。

4月21日 誕生会  
お祝いいちごゼリー  
を提供します♪