

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
 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
 しやすくもなりますのでご家庭でも気をつけてあげて下さいね。

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
 うのは実に勿体ないことなのです。

一度に約9~16kg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。



1日 (金)	・ごはん ・味噌汁 ・かぼちゃの旨煮 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、じゃがいも、白菜、豆腐、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、りんご、豆腐、ほうれん草、 おやつ⇒ベビースティック、煮りんご
2日 (土)	・すき焼き風丼 ・味噌汁 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、白菜、豆腐、小松菜 ⇒人参、玉ねぎ、じゃがいも、キャベツ、大根、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、さつまいも、キャベツ、豆腐、ブロッコリー おやつ⇒紫いもふんわりせんべい、バナナ
4日 (月)	・ごはん ・味噌汁 ・赤魚の煮物 ・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、豆腐、ほうれん草 ⇒赤魚 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、じゃがいも、キャベツ、豆腐、小松菜 おやつ⇒よもぎ入り赤ちゃんせんべい、ピーチゼリー
5日 (火)	・かぼちゃごはん ・味噌汁 ・大根の煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、かぼちゃ、人参 ⇒人参、玉ねぎ、じゃがいも、キャベツ、豆腐、ほうれん草 ⇒大根、人参、小松菜 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、さつまいも、白菜、豆腐、小松菜 おやつ⇒むらさきいもせんべい、オレンジスイートポテト
6日 (水)	・そばろ丼 ・野菜スープ ・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、かぼちゃ、トマト、白菜、豆腐、ブロッコリー ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、豆腐、小松菜 おやつ⇒花花せんべい、バナナ
7日 (木)	・ごはん ・中華スープ ・さつまいもの煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、春雨、豆腐、小松菜 ⇒さつまいも、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、キャベツ、豆腐、小松菜 おやつ⇒ふんわりソフトせん、きなこおはぎ風
8日 (金)	・ごはん ・豆乳味噌汁 ・豆腐のとろとろ煮 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、かぼちゃ、白菜、豆乳、小松菜 ⇒豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、じゃがいも、豆乳、豆腐、ブロッコリー おやつ⇒かぼちゃボーロ、むしパン

11日 (月)	・ごはん ・味噌汁 ・鮭の煮つけ ソースかけ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、豆腐、小松菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、さつまいも、白菜、大根、豆腐、小松菜 おやつ⇒サクッとあられ、スティックポテト
12日 (火)	・人参ごはん ・クリームスープ ・マッシュポテト ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参 ⇒人参、玉ねぎ、さつまいも、キャベツ、豆乳、ブロッコリー ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、りんご、キャベツ、豆乳、小松菜 おやつ⇒紫いもチップ、煮りんご
13日 (水)	・豆腐丼 ・コロコロスープ ・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、大根、ブロッコリー ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、豆腐、ブロッコリー おやつ⇒鉄塩せん、バナナ
14日 (木)	・ごはん ・味噌汁 ・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、大根、じゃがいも、豆腐、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、さつまいも、白菜、豆腐、ほうれん草 おやつ⇒ふんわりソフトせん、いもようかん
15日 (金)	・おかかごはん ・ビーフ汁 ・大根の煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、かつおぶし ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、ビーフン、豆腐、小松菜 ⇒大根、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、豆腐、ブロッコリー おやつ⇒むらさきいもせんべい、ぶどうゼリー
16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、キャベツ、かぼちゃ、大根、小松菜 ⇒ほうれん草、人参、豆腐 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、豆腐、小松菜 おやつ⇒紫いもふんわりせんべい、バナナ
18日 (月)	・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、大根、かぼちゃ、豆腐、小松菜 ⇒赤魚 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、さつまいも、キャベツ、りんご、豆腐、ほうれん草 おやつ⇒ベビースティック、アップルスイートポテト
19日 (火)	・ひじきごはん ・中華スープ ・さつまいもの煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、ひじき、人参 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、春雨、豆腐、ブロッコリー ⇒さつまいも、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、大根、白菜、豆腐、小松菜 おやつ⇒花花せんべい、むしパン

20日 (水)	・そばろ丼 ・トマトスープ ・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、じゃがいも、キャベツ、トマト、豆腐、ブロッコリー ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、さつまいも、白菜、大根、豆腐、小松菜 おやつ⇒かぼちゃボーロ、バナナ
21日 (木)	・ごはん ・味噌汁 ・じゃがいもの旨煮 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、大根、豆腐、小松菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、キャベツ、豆腐、ほうれん草 おやつ⇒赤ちゃんせんべい、きなこおはぎ風
22日 (金)	・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、キャベツ、かぼちゃ、大根、小松菜 ⇒豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、豆腐、ブロッコリー おやつ⇒鉄塩せん、オレンジゼリー
23日 (土)	・すき焼き風丼 ・味噌汁 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、白菜、豆腐、小松菜 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、大根、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、さつまいも、キャベツ、豆腐、ブロッコリー おやつ⇒紫いもふんわりせんべい、バナナ
25日 (月)	・ごはん ・味噌汁 ・鮭の煮つけ ソースかけ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、じゃがいも、白菜、大根、豆腐、小松菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、さつまいも、キャベツ、豆腐、小松菜 おやつ⇒ふんわりソフトせん、スイートポテト
26日 (火)	・人参ごはん ・クリームスープ ・マッシュパンプキン ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参 ⇒人参、玉ねぎ、じゃがいも、キャベツ、豆乳、ブロッコリー ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、りんご、豆乳、豆腐、小松菜 おやつ⇒紫いもチップ、煮りんご
27日 (水)	・豆腐丼 ・コロコロスープ ・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、大根、小松菜 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、豆腐、ブロッコリー おやつ⇒むらさきいもせんべい、バナナ
28日 (木)	・ごはん ・味噌汁 ・大根の煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、豆腐、ほうれん草 ⇒大根、人参、小松菜 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、豆腐、ほうれん草 おやつ⇒サクッとあられ、いちごゼリー
30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、かぼちゃ、白菜、大根、豆腐、小松菜 ⇒ほうれん草、人参、豆腐 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、豆腐、じゃがいも、ブロッコリー おやつ⇒紫いもふんわりせんべい、バナナ

◇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です。

◇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。