

2歳児以上

給食だより

令和5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！

新しいお友達を迎えて、新年度がスタートしました！
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。
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**を主食に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は使用していません。**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中心に、お魚は1ヶ月に3～4回程度提供しています。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？

あけぼの幼稚園の主食は「発芽玄米」です。
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、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。玄米は発芽が始まると、中で眠っていた酵素が一斉に活性化し、糖分が分解されて甘味も加わり、柔らかく、噛めば噛むほど味のでる美味しいお米に変身し、栄養価がグンとアップします！

おやつ

きらら（預かり保育）のお友達に提供しているおやつは、果物や自然派食品のお菓子、手作りのおやつや米粉で作られたタルトなどです。お菓子は国産の良質なもので、みんなが食べられるものを使用しています。手作りのおやつは、タピオカ粉を使用したお餅、米粉のトースト、手作りゼリー、さつま芋などを使った体にやさしいものばかりです♪

こんだてひょう

17日 (月)	・ 鮭ご飯 ・ 豆乳味噌汁 ・ がんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、鮭、人参、小松菜 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、椎茸、白ねぎ、豆乳 ⇒がんも、人参さつまちゃん	がんも ⇒厚揚げ
18日 (火)	・ ごま塩ご飯 ・ ビーフン汁 ・ じゃがいもの バランスサラダ ・ リンゴ	⇒発芽玄米、塩麴、 ごま塩 ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、干し椎茸、ビーフン、 ごま油 ⇒じゃがいも、人参、ほうれん草、ごぼう、ひじき キャベツ、コーン、枝豆 ⇒りんご	ごま油 ごま塩 ⇒除去
20日 (木)	・ 雑穀ご飯 ・ すまし汁 ・ いわしの梅煮 キャベツの胡麻和え ・ さくらゼリー	⇒発芽玄米、塩麴、黒米、赤米 ⇒絹ごし豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒いわし、キャベツ、人参、ほうれん草、 すりごま ⇒さくらゼリー	すりごま ⇒除去
21日 (金)	・ 和風ピラフ ・ 味噌汁 ・ かぼちゃのそぼろ煮	⇒発芽玄米、塩麴、大根の漬物、もみのり ⇒大根、人参、椎茸、椎茸、ごぼう、油揚げ、ほうれん草 ⇒かぼちゃ、人参、高野豆腐	
24日 (月)	・ 枝豆ご飯 ・ 味噌汁 ・ ひじきと高野豆腐の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、枝豆、人参 ⇒大根、人参、玉ねぎ、こんにゃく、椎茸、油揚げ、ねぎ ⇒ひじき、高野豆腐、人参、玉ねぎ	
25日 (火)	・ 塩っぺの炊き込みご飯 ・ すまし汁 ・ 切干大根のサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、しめじ、舞茸、油揚げ、塩昆布 ⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、椎茸、チンゲン菜 ⇒切干大根、人参、枝豆、ツナ	
27日 (木)	・ 大豆雑穀ご飯 ・ 味噌汁 ・ 小松菜と厚揚げの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、大豆、赤米、黒米 ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒人参、小松菜、厚揚げ	
28日 (金)	・ ゆかりわかめご飯 ・ すまし汁 ・ 赤魚のあんかけ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ゆかり、わかめ ⇒ほうれん草、椎茸、えのき、しめじ、人参、コーン ⇒赤魚、人参、えのき、みつば	

- ☆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。

お弁当について

お弁当の中に「つまようじ」や「ピック」は危険ですので使用しないでください。

4月20日（木）の誕生会に
さくらゼリーを提供します！
お楽しみに♪

4月誕生会