



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の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！

めばえ組

- ・中期食 … 9時半と14時半に離乳食
舌でつぶせるくらいの硬さ(豆腐位)
- ・後期食 … 10時半と14時半に離乳食
歯ぐきでつぶせるくらいの硬さ
(バナナ位)
- ・完了食 … 9時半おやつ、10時半に離乳食
14時におやつ
歯ぐきでかめる位の硬さ
(バナナ位の硬さのかたまりをかみつぶせる位)



- つぼみ組 … 9時半におやつ
10時半に昼食
14時半におやつ



歯ぐきでしっかり噛むことができ、噛むことも上手になります。つい大人と同じものを与えがちですが、まだまだ薄味でやわらかめにし様子を見て幼児食へと移行していきます。
(形状も少しずつ大きくなっていきます)

おやつ

午前中のおやつは、卵、乳などを使用しない**国産うるち米、植物油、三温糖**等原料のおかしを提供させていただきます。午後はさつまいも、寒天を使った、いもようかんやゼリー、玄米を軟らかくしたおはぎ風などの手作りおやつ、果物を提供させていただきます。

こんだてひょう

1日 (土)	・すき焼き風井 ・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
3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、かぼちゃ、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
4日 (火)	・人参ごはん ・味噌汁 ・大根の煮物 ・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、チンゲン菜 おやつ⇒むらさきいもせんべい、オレンジスイートポテト
5日 (水)	・そばろ井 ・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、さつまいも、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、かぼちゃ、豆腐、小松菜 おやつ⇒花花せんべい、バナナ
6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、チンゲン菜 ⇒さつまいも、人参、ほうれん草 ⇒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⇒ふんわりソフトせん、きなこおはぎ風
7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、さつまいも、豆乳、豆腐、ブロッコリー おやつ⇒かぼちゃポーロ、むしパン
10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、かぼちゃ、白菜、大根、豆腐、ブロッコリー おやつ⇒サクッとあられ、スティックポテト
11日 (火)	・ひじきごはん ・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、ひじき ⇒人参、玉ねぎ、かぼちゃ、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、さつまいも、豆乳、小松菜 おやつ⇒紫いもチップ、煮りんご

12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、チンゲン菜 おやつ⇒鉄塩せん、バナナ
13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、ブロッコリー おやつ⇒ふんわりソフトせん、いもようかん
14日 (金)	・おかかごはん ・ビーフン汁 ・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、白菜、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、キャベツ、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
15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、ブロッコリー おやつ⇒紫いもふんわりせんべい、バナナ
17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
18日 (火)	・人参ごはん ・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 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、春雨、豆腐、チンゲン菜 ⇒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、大根、白菜、豆腐、小松菜 おやつ⇒花花せんべい、むしパン
19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、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⇒かぼちゃポーロ、バナナ
20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、さくらゼリー

21日 (金)	・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、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、きなこおはぎ風
22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、さつまいも、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、じゃがいも、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
24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、チンゲン菜 おやつ⇒ふんわりソフトせん、スイートポテト
25日 (火)	・ひじきごはん ・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、ひじき ⇒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
26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
27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、ブロッコリー おやつ⇒サクっとあられ、いちごゼリー
28日 (金)	・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。

(今月は19・26日のみです)

◇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。