

2歳児以上

給食だより

令和6年度4月
あけぼの幼稚園 NO.1

4月 こんだてひょう

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、栄養価がグンッとアップします！

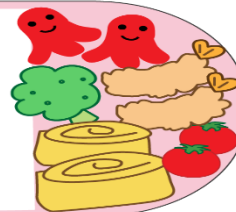
おやつ

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。手作りおやつは、手作りのゼリー、さつま芋やじゃがいも等を使った体にやさしいものばかりです♪

15日 (月)	・おこめんなポリタン ・わかめスープ ・バナナ	⇒おこめん、人参、玉ねぎ、しめじ、ピーマン、絹厚揚げ ⇒わかめ、もやし、コーン、ねぎ、 ごま油 ⇒バナナ	ごま油 ⇒除去
16日 (火)	・ごま塩ご飯 ・すまし汁 ・鮭の塩焼き ・じゃがいもの バランスサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、 ごま塩 ⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、椎茸、チンゲン菜 ⇒ 鮭 ⇒じゃがいも、人参、キャベツ、ごぼう、ほうれん草 枝豆、コーン、ひじき	ごま塩 鮭 ⇒除去
18日 (木)	・わかめご飯 ・味噌汁 ・根野菜の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、わかめ ⇒木綿豆腐、大根、人参、玉ねぎ、椎茸、油揚げ、ねぎ ⇒大根、人参、じゃがいも、さつまいも、こんにゃく 絹厚揚げ、椎茸、しんじょう	
19日 (金)	・シーチキンピラフ ・コーンスープ ・キャベツのピーナッツ和え	⇒発芽玄米、塩麴、ツナ、人参、しそ ⇒コーン、コーンピューレ、玉ねぎ、豆乳 ⇒キャベツ、人参、 ピーナッツ粉末	ピーナッツ 粉末 ⇒除去
22日 (月)	・そぼろご飯 ・味噌汁 ・キャベツとツナのサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、高野豆腐、人参 ⇒大根、人参、えのき、しめじ、油揚げ、ほうれん草 ⇒キャベツ、人参、きゅうり、ツナ	
23日 (火)	・和風ピラフ ・すまし汁 ・ブロッコリーサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、大根の漬物、もみのり ⇒ほうれん草、人参、しめじ、コーン、わかめ ⇒ブロッコリー、人参、コーン	
25日 (木)	・ふりかけご飯 ・味噌汁 ・切り干し大根のサラダ ・さくらゼリー	⇒発芽玄米、塩麴、かつお節、ちりめん、塩昆布、 白いりごま ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、なめこ、油揚げ、ねぎ ⇒切干大根、人参、枝豆、ツナ ⇒さくらゼリー	白いりごま ⇒除去
26日 (金)	・大豆ご飯 ・味噌汁 ・かぼちゃのそぼろ煮	⇒発芽玄米、塩麴、大豆 ⇒大根、人参、玉ねぎ、椎茸、こんにゃく、油揚げ、ほうれん草 ⇒かぼちゃ、人参、高野豆腐	
30日 (月)	・ゆかりと塩っぺのご飯 ・けんちん汁 ・人参の和え物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、塩昆布、ゆかり ⇒絹ごし豆腐、大根、人参、ごぼう、油揚げ、小松菜 ⇒人参、もやし、ツナ	

- ☆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ください。
- ★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。

お弁当の中に
つまようじ、ピック
は危険ですので使用
しないでください。



4/25 誕生会

「さくらゼリー」

レモン果汁とさくらんぼ果汁を使用した
ピンク色の可愛いゼリーです！