

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、栄養価がグンッとアップします！

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。

1日	かぼちゃポーロ	スイートポテト
2日	サクッとあられ	いちごゼリー
3日	花花せんべい	バナナ
4日	鉄塩せん	マスカットゼリー
5日	むらさきいもせんべい	スティックポテト
8日	ふんわりソフトせん	ピーチゼリー
9日	赤ちゃんせんべい	いもようかん
10日	紫いもチップ	バナナ
11日	ベビースティック	煮りんご
12日	かぼちゃポーロ	オレンジゼリー
13日	紫いもふんわりせんべい	バナナ
15日	よもぎ入り赤ちゃんせんべい	アップルスイートポテト
16日	鉄塩せん	ブドウゼリー
17日	花花せんべい	バナナ
18日	むらさきいもせんべい	りんごゼリー
19日	赤ちゃんせんべい	スティックポテト
20日	紫いもふんわりせんべい	バナナ
22日	ベビースティック	煮りんご
23日	ふんわりソフトせん	いもようかん
24日	サクッとあられ	バナナ
25日	紫いもチップ	さくらゼリー
26日	かぼちゃポーロ	オレンジスイートポテト
27日	紫いもふんわりせんべい	バナナ
30日	花花せんべい	マスカットゼリー



めばえ こんだてひょう

1日 (月)	・ごはん ・味噌汁 ・カラスカレイの煮つけ ・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、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒カラスカレイ ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、木綿豆腐、小松菜
2日 (火)	・おかかごはん ・クリームスープ ・大根の煮つけ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、かつお節 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、豆乳、ブロッコリー ⇒大根、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、豆腐、小松菜
3日 (水)	・そぼろ丼 ・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、さつまいも、トマト、キャベツ、木綿豆腐、ブロッコリー ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、じゃがいも、白菜、木綿豆腐、小松菜
4日 (木)	・ごはん ・味噌汁 ・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、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜 ⇒さつまいも、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、木綿豆腐、ブロッコリー
5日 (金)	・ごはん ・豆乳味噌汁 ・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、豆乳、小松菜 ⇒木綿豆腐、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、木綿豆腐、ブロッコリー
8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、白菜、さつまいも、木綿豆腐、小松菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、木綿豆腐、チンゲン菜
9日 (火)	・人参ごはん ・ビーフ汁 ・じゃがいもの旨煮 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参 ⇒人参、玉ねぎ、ビーフ、木綿豆腐、キャベツ、チンゲン菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、小松菜
10日 (水)	・豆腐丼 ・ココロスープ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、トマト、ブロッコリー ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜
11日 (木)	・ごはん ・味噌汁 ・マッシュパンプキン ・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、木綿豆腐、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、りんご、木綿豆腐、チンゲン菜
12日 (金)	・おかかごはん ・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、かつお節 ⇒人参、玉ねぎ、春雨、木綿豆腐、キャベツ、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、白菜、木綿豆腐、じゃがいも、ブロッコリー
13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、白菜、かぼちゃ、大根、小松菜 ⇒ほうれん草、人参、木綿豆腐 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、木綿豆腐、さつまいも、チンゲン菜

15日 (月)	・ごはん ・味噌汁 ・カラスカレイの煮つけ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒カラスカレイ ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、木綿豆腐、かぼちゃ、小松菜
16日 (火)	・ごはん ・クリームスープ ・大根の煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、かぼちゃ、白菜、豆乳、ブロッコリー ⇒大根、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、木綿豆腐、小松菜
17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、キャベツ、トマト、さつまいも、木綿豆腐、ブロッコリー ⇒5倍がゆ、人参、キャベツ、じゃがいも、白菜、木綿豆腐、小松菜
18日 (木)	・ごはん ・味噌汁 ・マッシュポテト ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、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、キャベツ、さつまいも、木綿豆腐、チンゲン菜
19日 (金)	・人参ごはん ・豆乳味噌汁 ・豆腐のとうろ煮 ・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、小松菜 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、木綿豆腐、さつまいも、ブロッコリー
20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、春雨、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、大根、小松菜 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、チンゲン菜
22日 (月)	・ごはん ・味噌汁 ・鮭の煮つけ クリームソースかけ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、かぼちゃ、白菜、木綿豆腐、小松菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、豆乳、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、さつまいも、キャベツ、木綿豆腐、ブロッコリー
23日 (火)	・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、かつお節 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、ビーフ、木綿豆腐、小松菜 ⇒大根、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、ブロッコリー
24日 (水)	・豆腐丼 ・野菜スープ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、トマト、ブロッコリー ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、じゃがいも、キャベツ、木綿豆腐、小松菜
25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、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、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、キャベツ、木綿豆腐、チンゲン菜
26日 (金)	・ごはん ・中華スープ ・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、春雨、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、キャベツ、さつまいも、木綿豆腐、小松菜
27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、白菜、さつまいも、大根、小松菜 ⇒ほうれん草、人参、木綿豆腐 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、キャベツ、木綿豆腐、ブロッコリー
30日 (火)	・ごはん ・味噌汁 ・さつまいもの煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、かぼちゃ、木綿豆腐、白菜、小松菜 ⇒さつまいも、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、木綿豆腐、ブロッコリー

☆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。

★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。





つぼみ こんだてひょう

1日 (月)	・しそ昆布ご飯 ・すまし汁 ・絹厚揚げのあんかけ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、塩昆布、しそ ⇒ほうれん草、人参、椎茸、えのき、しめじ、コーン ⇒絹厚揚げ、人参、えのき、もやし、みつば	
2日 (火)	・ゆかりとひじきのご飯 ・豆乳スープ ・さつまいもサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ゆかり、ひじき ⇒白菜、人参、玉ねぎ、しめじ、椎茸、豆乳 ⇒さつまいも、人参、枝豆	練りごま ⇒除去
3日 (水)	・赤米ご飯 ・味噌汁 ・いわしの梅煮 ・オクラのおかか和え	⇒発芽玄米、塩麴、赤米 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、しめじ、油揚げ、わかめ、ねぎ ⇒いわし ⇒オクラ、人参、えのき、かつお節	いわし ⇒除去
4日 (木)	・菜飯 ・ピーマン汁 ・金時豆の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、小松菜、人参 ⇒ピーマン、キャベツ、人参、玉ねぎ、干し椎茸、ごま油 ⇒金時豆、しんじょう	ごま油 ⇒除去
5日 (金)	・お赤飯 ・すまし汁(ちくわ) ・ブロッコリーサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、もち米、小豆、ごま塩 ⇒人参、えのき、干し椎茸、ちくわ、小松菜 ⇒ブロッコリー、人参、ツナ	ごま塩 ⇒除去
8日 (月)	・五目寿司 ・味噌汁 ・がんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、干し椎茸、かんぴょう、油揚げ ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、なめこ、わかめ、ねぎ ⇒がんも、人参さつまちゃん	がんも ⇒厚揚げ
9日 (火)	・塩っぺの炊き込みご飯 ・すまし汁 ・小松菜と厚揚げの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、舞茸、しめじ、油揚げ、塩昆布 ⇒絹ごし豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒小松菜、人参、厚揚げ	
10日 (水)	・黒米ご飯 ・味噌汁 ・さばの塩焼き ・野菜のナムル	⇒発芽玄米、塩麴、黒米ご飯 ⇒大根、人参、玉ねぎ、椎茸、こんにゃく、油揚げ、小松菜 ⇒さば ⇒ほうれん草、人参、もやし、ごま油	ごま油 さば ⇒除去
11日 (木)	・お好み焼き風ご飯 ・えのきスープ ・パイ	⇒発芽玄米、塩麴、キャベツ、人参、油揚げ、かつお節 青のり ⇒えのき、コーン、チンゲン菜、ごま油 ⇒パイ	ごま油 ⇒除去
12日 (金)	・枝豆と塩昆布のご飯 ・すまし汁 ・味噌野菜炒め	⇒発芽玄米、塩麴、枝豆、人参、塩昆布 ⇒絹ごし豆腐、大根、人参、干し椎茸、ごぼう、みつば、 ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、椎茸、もやし、油揚げ	
13日 (土)	・雑穀ご飯 ・中華スープ ・ほうれん草の白和え	⇒発芽玄米、塩麴、赤米、黒米 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、干し椎茸、白ねぎ、コーン、ごま油 ⇒木綿豆腐、ほうれん草、人参、ひじき、椎茸 糸こんにゃく、練りごま	ごま油 練りごま ⇒除去

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、枝豆、コーン、ひじき ほうれん草	ごま塩 ⇒除去 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 ピーナツ和え	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ツナ、しそ ⇒コーン、玉ねぎ、コーンピューレ、豆乳 ⇒キャベツ、人参、ピーナツ粉末	ピーナツ 粉末 ⇒かつお節
20日 (土)	・さつまいもご飯 ・味噌汁 ・ひじきと高野豆腐の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、さつまいも ⇒大根、人参、えのき、しめじ、油揚げ、ごぼう、ほうれん草 ⇒高野豆腐、人参、玉ねぎ、ひじき	
22日 (月)	・そぼろご飯 ・味噌汁 ・キャベツとツナの和え物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、高野豆腐 ⇒大根、人参、しめじ、えのき、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 ・切干大根のサラダ ・さくらゼリー	⇒発芽玄米、塩麴、ちりめん、かつお節、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	
27日 (土)	・五目うどん ・コロコロポテトサラダ ・フルーツポンチ	⇒ライスパスタ、人参、椎茸、みつば、(なると、かまぼこ、) ⇒さつまいも、じゃがいも、人参、枝豆 ⇒黄桃、パイ、みかん	
30日 (火)	・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、ゆかり、人参、塩昆布 ⇒絹ごし豆腐、大根、人参、ごぼう、油揚げ、ねぎ ⇒人参、もやし、ツナ	



あい、ゆめ、きらら。

認定こども園

あけぼの幼稚園

☆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。

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