

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、ワクワクの新年度がスタートします！今年度から幼稚園で過ごす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と思います。新たな環境の変化により、体調を崩しやすい時期ですが、規則正しい生活リズムをつけ、幼稚園で元気いっぱい過ごして下さい。ご家庭でも体調等気をつけて見てあげてくださいね。

あけぼの幼稚園の給食は・・・

あけぼの幼稚園では、和食を中心とした給食を提供しています。厳選した食材・調味料を使用し、アレルギーの原因となる小麦・卵・乳・肉類を使用していません。発芽玄米を主食に、具沢山の味噌汁や食べ応えのあるおかずは、低農薬の野菜や大豆製品等の植物性たんぱく質を中心に、お魚を月に3～4回程提供しています。*油揚げや*厚揚げ、高野豆腐をお肉に見立てたり、大豆から作られた植物性チーズ(*豆乳発酵食品)を使用し、献立の充実を図っています。また、誕生会の日は季節に沿ったお祝いデザートが登場します！お楽しみに♪

(★めばえ組は3学期頃からの提供になります。)

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、玄米をわずかに発芽させたお米のことです。玄米には生命力があり、約50種類の栄養素を含み、私たちが必要とする栄養素の大半を含む「生きている米」です。玄米は発芽により、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！

めばえ組の離乳食とおやつ

- ・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
歯茎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
歯茎でかめる位の硬さ

(バナナ位の硬さのかたまりをかみつぶせる位)



つぼみ組の給食とおやつ



- 9時半におやつ
- 10時半に昼食
- 14時半におやつ

歯茎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、まだまだ薄味で柔らかめにし、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)



	午前おやつ	午後おやつ
1日(火)	ふんわりソフトせん	オレンジゼリー
2日(水)	むらさきいもせんべい	バナナ
3日(木)	赤ちゃんせんべい	スティックポテト
4日(金)	かぼちゃポーロ	煮りんご
7日(月)	ベビースティック	マスカットゼリー
8日(火)	鉄塩せん	スイートポテト
9日(水)	花花せんべい	バナナ
10日(木)	サクッとあられ	いちごゼリー
11日(金)	ふんわりソフトせん	いもようかん
12日(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
14日(月)	赤ちゃんせんべい	ピーチゼリー
15日(火)	ベビースティック	煮りんご
16日(水)	むらさきいもせんべい	バナナ
17日(木)	かぼちゃポーロ	オレンジスイートポテト
18日(金)	鉄塩せん	りんごゼリー
19日(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
21日(月)	よもぎ入り赤ちゃんせんべい	スティックポテト
22日(火)	花花せんべい	ぶどうゼリー
23日(水)	ふんわりソフトせん	バナナ
24日(木)	赤ちゃんせんべい	さくらゼリー
25日(金)	ベビースティック	いもようかん
26日(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
28日(月)	鉄塩せん	オレンジゼリー
30日(水)	かぼちゃポーロ	バナナ

午前のおかし⇒国産うるち米、植物油、三温糖等が原料のおかし(小麦・卵・乳不使用)
午後のおかし⇒寒天、さつまいも等を使用したゼリーやいもようかん、発芽玄米を柔らかく炊いたおはぎ風等の手作りおやつ、果物を提供させていただいています。



4 こんだてひょう めばえ

1日 (火)	・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、さつまいも、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、かぼちゃ、木綿豆腐、チンゲン菜	16日 (水)	・豆腐丼 ・トマトスープ ・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
2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、キャベツ、かぼちゃ、トマト、ブロッコリー ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜	17日 (木)	・おかかごはん ・豆乳味噌汁 ・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、かぼちゃ、豆乳、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、木綿豆腐、チンゲン菜
3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、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒大根、人参、小松菜 ⇒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	18日 (金)	・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、白菜、さつまいも、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、キャベツ、じゃがいも、木綿豆腐、ブロッコリー
4日 (金)	・人参ごはん ・ビーフン汁 ・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、ビーフン、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、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、ブロッコリー	19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、じゃがいも、大根、チンゲン菜 ⇒ほうれん草、人参、木綿豆腐 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、小松菜
7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、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒カラスカレイ ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、木綿豆腐、ほうれん草	21日 (月)	・ごはん ・ビーフン汁 ・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、ビーフン、木綿豆腐、小松菜 ⇒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、ほうれん草
8日 (火)	・おかかごはん ・すまし汁 ・かぼちゃの煮物 ・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、大根、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、白菜、さつまいも、木綿豆腐、ブロッコリー	22日 (火)	・ごはん ・味噌汁 ・じゃがいもの煮物 ・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、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、キャベツ、かぼちゃ、木綿豆腐、小松菜
9日 (水)	・そぼろ丼 ・ココロスープ ・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、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、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	23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、キャベツ、かぼちゃ、木綿豆腐、小松菜 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、ブロッコリー
10日 (木)	・ごはん ・味噌汁 ・じゃがいもの煮物 ・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、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、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、チンゲン菜	24日 (木)	・人参ごはん ・味噌汁 ・かぼちゃの煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、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、キャベツ、じゃがいも、木綿豆腐、チンゲン菜
11日 (金)	・ごはん ・クリームスープ ・豆腐のそぼろ煮 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、豆乳、ブロッコリー ⇒木綿豆腐、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、小松菜	25日 (金)	・ごはん ・クリームスープ ・豆腐のとろとろ煮 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、豆乳、ほうれん草 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、小松菜 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、木綿豆腐、ブロッコリー
12日 (土)	・すきやき風丼 ・味噌汁 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、木綿豆腐、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、木綿豆腐、小松菜 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、チンゲン菜	26日 (土)	・すきやき風丼 ・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、じゃがいも、大根、チンゲン菜 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、小松菜
14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、じゃがいも、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、さつまいも、木綿豆腐、ブロッコリー	28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、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、豆乳 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、木綿豆腐、チンゲン菜
15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、木綿豆腐、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、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、小松菜	30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、キャベツ、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、かぼちゃ、木綿豆腐、小松菜

■納品の関係により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

■午後おじやは、中期・後期食のみです。5倍がゆと5~6種類の食材を使用し、おじや風にしてあります。



4月 こんだてひょう

つぼみ

1日 (火)	・青のりご飯 ・味噌汁 ・ひじきと高野豆腐の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、青のり、人参 ⇒かぼちゃ、キャベツ、玉ねぎ、えのき、しめじ、ねぎ ⇒ひじき、高野豆腐、人参、玉ねぎ	
2日 (水)	・大豆ご飯 ・すまし汁 ・味噌野菜炒め	⇒発芽玄米、塩麴、大豆 ⇒絹ごし豆腐、人参、エリンギ、干し椎茸、チンゲン菜 ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、もやし、油揚げ	
3日 (木)	・ゆかりご飯 ・ビーフン汁 ・さつまいもサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、ゆかり、人参 ⇒ビーフン、白菜、玉ねぎ、えのき、かまぼこ、ほうれん草、ごま油 ⇒さつまいも、人参、枝豆	
4日 (金)	・赤米ご飯 ・すまし汁 ・さばの塩焼き ・人参とコーンのサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、赤米 ⇒舞茸、人参、玉ねぎ、しめじ、ごぼう、小松菜 ⇒さば ⇒人参、きゅうり、もやし、コーン	さば ⇒除去
7日 (月)	・ふりかけご飯 ・味噌汁 ・金時豆の煮物	⇒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、えのき、わかめ、ねぎ ⇒金時豆、しんじょう	
8日 (火)	・おこめナポリタン ・ポトフ風スープ ・バナナ	⇒おこめ、絹厚揚げ、人参、玉ねぎ、しめじ、ピーマン ⇒じゃがいも、白菜、人参、えのき、椎茸、ブロッコリー ⇒バナナ	
9日 (水)	・発芽玄米ご飯 ・中華スープ ・アジの西京焼き ・キャベツのおかか和え	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒ほうれん草、人参、玉ねぎ、干し椎茸、エリンギ、コーン、ごま油 ⇒アジ ⇒キャベツ、人参、かつお節	アジ ⇒除去
10日 (木)	・雑穀ご飯 ・味噌汁 ・じゃがいもの バランスサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、赤米、黒米 ⇒大根、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき、白ねぎ ⇒じゃがいも、人参、キャベツ、ほうれん草、ごぼう、枝豆 コーン、ひじき	
11日 (金)	・ちくわご飯 ・すまし汁 ・切干大根の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、ちくわ、人参、しめじ ⇒絹ごし豆腐、玉ねぎ、えのき、舞茸、みつば ⇒切干大根、人参、玉ねぎ、干し椎茸、昆布、油揚げ	
12日 (土)	・発芽玄米ご飯 ・若竹汁 ・ブリの照り焼き ・野菜のナムル	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒絹ごし豆腐、筍、人参、玉ねぎ、干し椎茸、わかめ ⇒ブリ ⇒ほうれん草、人参、もやし、ごま油	
14日 (月)	・ごま塩ご飯 ・味噌汁 ・根野菜の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、ごま塩 ⇒木綿豆腐、玉ねぎ、えのき、なめこ、わかめ、ねぎ ⇒大根、人参、じゃがいも、さつまいも、こんにゃく 椎茸、絹厚揚げ	

15日 (火)	・しそひじきご飯 ・春雨スープ ・人参の和え物	⇒発芽玄米、塩麴、ひじき、しそ ⇒春雨、白菜、人参、玉ねぎ、エリンギ、干し椎茸、チンゲン菜 ⇒人参、もやし、ツナ	
16日 (水)	・コーンご飯 ・野菜スープ ・ほうれん草の白和え	⇒発芽玄米、塩麴、コーン ⇒白菜、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、ブロッコリー ⇒木綿豆腐、ほうれん草、人参、椎茸、ひじき、糸こんにゃく 練りごま	
17日 (木)	・黒米ご飯 ・すまし汁 ・鮭の塩焼き ・オクラのおかか和え	⇒発芽玄米、塩麴、黒米 ⇒人参、玉ねぎ、舞茸、しめじ、油揚げ、小松菜 ⇒鮭 ⇒オクラ、人参、えのき、かつお節	鮭 ⇒除去
18日 (金)	・ちらし寿司 ・味噌汁 ・ブロッコリーサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、干し椎茸、でんぷ、刻みのり、みつば ⇒木綿豆腐、キャベツ、玉ねぎ、えのき、しめじ、白ねぎ ⇒ブロッコリー、人参、コーン	
19日 (土)	・菜飯 ・コーンスープ ・絹厚揚げのサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、小松菜、人参 ⇒コーン、コーンピューレ、玉ねぎ、豆乳 ⇒絹厚揚げ、キャベツ、人参、もやし、しめじ、ピーマン かつお節	
21日 (月)	・五目うどん ・キャベツとツナのサラダ ・パイナップル	⇒ライスパスタ、いなり揚げ、人参、椎茸、ねぎ ⇒キャベツ、人参、きゅうり、ツナ ⇒パイナップル	
22日 (火)	・わかめご飯 ・味噌汁 ・かぼちゃのそぼろ煮	⇒発芽玄米、塩麴、わかめ ⇒大根、人参、玉ねぎ、椎茸、こんにゃく、油揚げ、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、高野豆腐	
23日 (水)	・そぼろ丼 ・すまし汁 ・みかん	⇒発芽玄米、塩麴、高野豆腐、人参、玉ねぎ ⇒絹ごし豆腐、玉ねぎ、エリンギ、干し椎茸、チンゲン菜 ⇒みかん	
24日 (木)	・人参ご飯 ・すまし汁 ・サワラの西京焼き ・野菜のゆかり和え	⇒発芽玄米、塩麴、人参 ⇒絹ごし豆腐、玉ねぎ、エリンギ、干し椎茸、チンゲン菜 ⇒サワラ ⇒キャベツ、人参、きゅうり、ゆかり	サワラ ⇒除去
25日 (金)	・ごましそご飯 ・豆乳味噌汁 ・がんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、白いりごま、人参、しそ ⇒白菜、人参、玉ねぎ、さつまいも、椎茸、白ねぎ、豆乳 ⇒がんも	
26日 (土)	・人参と油揚げのご飯 ・味噌汁 ・海藻サラダ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、油揚げ ⇒木綿豆腐、玉ねぎ、えのき、しめじ、なめこ、小松菜 ⇒キャベツ、人参、きゅうり、わかめ、コーン、ごま油	
28日 (月)	・さつまいもおこわ風 ・けんちん汁 ・納豆和え	⇒発芽玄米、もち米、塩麴、さつまいも ⇒絹ごし豆腐、大根、人参、ごぼう、干し椎茸、ねぎ ⇒納豆、白菜、人参、えのき、ほうれん草	
30日 (水)	・ビーフン炒め ・豆腐スープ ・フルーツポンチ	⇒ビーフン、キャベツ、人参、しめじ、油揚げ、塩昆布、ごま油 ⇒絹ごし豆腐、玉ねぎ、えのき、コーン、チンゲン菜 ⇒黄桃、みかん、パイナップル	

■納品の関係により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

■あけぼの幼稚園のだしは、全ていりこと昆布からとっています。

■アレルギー食材が出るお子様には、代替・除去食を提供します。

★しんじょう、人参さつまちゃん：魚のすり身でできた練り物です。

★おこめん、ライスパスタ：お米で作られた麺です。

(いずれも小麦・卵・乳不使用です。)