

給食だより

令和7年度4月 あけぼの幼稚園 N0.1



🎶 ご入園・ご進級おめでとうごさいます! 🧐



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!4 月 14 日からクラス全員で の給食も開始です。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 に食事をすること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。













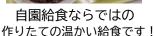




あけぼの幼稚園の給食は・・・

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・肉類は、使用していません。発芽玄米を主 食に、具沢山の汁物や食べ応えのあるおかずには、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、誕生会の日には、季節に沿ったお祝いデザートが付きます!モリモ リ食べて、おかわりもたくさんしてくださいね♪





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

は発芽によって、眠っていた酵素が活性化し

栄養成分を最大限に引き出されます。また糖 分が分解されて甘味やうま味が加わり、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っと アップします!



みんな大好きカレーも 月に1回登場します♥



食材を使用しています★

毎日 10~16 kgの玄米を 3~5 つの鍋に分け、1 鍋につき 約10分研いでいます。これを2~3日繰り返し "粉末いりこ"&"塩麹"と一緒に炊き込みます。 粉末いりこ・塩麴も給食室の手作りです



炊飯すると・・・ 栄養満点な 美味しいご飯に変身★



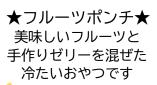


預かり保育のようでき

キララ(預かり保育)で提供しているおやつは、果物、米粉で作られたタルトや クレープ、自然派食品のお菓子、給食室の手作りおやつ等です。お菓子は国産の 良質なものを提供しています。ゼリーやさつまいも、じゃがいも等を使った給食 室手作りの身体にやさしいおやつも登場します♪



★フライドポテト★ 皮つきのじゃがいもを 揚げずに 高温で焼いています







★自然派食品のおかし★ 国産原材料で作られた 小麦・卵・乳不使用の おやつです











朝ごはんを食べて登園しましょう!

朝ごはんは、1日の始まりに欠かせないエネルギー源です。朝起きた時の身体は エネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで、体温が上がり 眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。また、胃の中に食べ物が入ることで、腸 が活発に働き出し、正しい排便習慣が保たれます。反対に、朝ごはんを食べないと ボーっとして、怪我に繋がったり、イライラしたり、元気に過ごすことが出来ません。 幼稚園では、午前中から活動や遊びが始まりますので、先生やお友達と 1 日元気に 過ごせるよう、朝ごはんを食べから登園しましょう。バナナ等は、消化もよく、体内で エネルギーに変換されやすいので、食欲がない時におすすめです。















ごんだてひょう ゆめ





	・ごま塩ご飯	⇒発芽玄米、塩麹、ごま塩	
14日	・味噌汁	⇒木綿豆腐、玉ねぎ、えのき、なめこ、わかめ、ねぎ	
(月)	・根野菜の煮物	⇒大根、人参、じゃがいも、さつまいも、こんにゃく	
(10)		椎茸、絹厚揚げ	
	・しそひじきご飯	⇒発芽玄米、塩麹、ひじき、しそ	
15日	・春雨スープ	⇒春雨、白菜、人参、玉ねぎ、エリンギ、干し椎茸	
(火)		チンゲン菜	
(4 1)	・人参の和え物	⇒人参、もやし、ツナ	
	・コーンご飯	⇒発芽玄米、塩麹、コーン	
16日	・野菜スープ	⇒白菜、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、ブロッコリー	
(7 k)	・ほうれん草の白和え	⇒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	
	・黒米ご飯	⇒発芽玄米、塩麹、黒米	鮭
17日	・すまし汁	⇒人参、玉ねぎ、舞茸、しめじ、油揚げ、小松菜	⇒除去
(木)	・鮭の塩焼き	⇒鮭	
	・オクラのおかか和え	⇒オクラ、人参、えのき、かつお節	
	・ちらし寿司	⇒発芽玄米、塩麹、人参、干し椎茸、でんぶ、刻みのり	
18日		みつば	
(金)	・味噌汁	⇒木綿豆腐、キャベツ、玉ねぎ、えのき、しめじ、白ねぎ	
	・ブロッコリーサラダ	⇒ブロッコリー、人参、コーン	
	・五目うどん	⇒ライスパスタ、いなり揚げ、人参、椎茸、ねぎ	
21日	・キャベツとツナの	⇒キャベツ、人参、きゅうり、ツナ、人参さつまちゃん	
(月)	サラダ		
	・パイン	⇒パイン	

- ■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。
- ■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。
- ■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。
- ■アレルギー食材が出るお子様には、除去食・代替食を提供します。
- ■今年度より、ゆめ組さんは水曜日も給食を提供いたします。(以上児はお弁当持ちです。)
- ★おこめん、ライスパスタ:お米で作られた麺です。
- ★しんじょう、人参さつまちゃん:魚のすり身で作られた練り物です。 (いずれも小麦・卵・乳不使用です。)

22日	・わかめご飯	⇒発芽玄米、塩麹、わかめ	
	・味噌汁	⇒大根、人参、玉ねぎ、椎茸、こんにゃく、油揚げ、小松菜	
(火)	・かぼちゃのそぼろ煮	⇒かぼちゃ、人参、高野豆腐	
23日	・そぼろ丼	⇒発芽玄米、塩麹、高野豆腐、人参、玉ねぎ	
	・すまし汁) /	⇒絹ごし豆腐、大根、人参、椎茸、しめじ、ほうれん草	
(水)	・みかん	⇒みかん	
AA	・人参ご飯	⇒発芽玄米、塩麹、人参	サワラ
24日	・すまし汁	⇒絹ごし豆腐、玉ねぎ、エリンギ、干し椎茸、チンゲン菜	⇒除去
	・サワラの西京焼き	⇒サワラ	
(木)	・野菜のゆかり和え	⇒キャベツ、人参、きゅうり、ゆかり	
	・さくらゼリー	⇒さくらゼリー	
25日	・ごましそご飯	⇒発芽玄米、塩麹、白いりごま、人参、しそ	
	・豆乳味噌汁	⇒白菜、人参、玉ねぎ、さつまいも、椎茸、白ねぎ、豆乳	
(金)	・がんもの煮物	⇒がんも	
28日	・さつまいもおこわ風	⇒発芽玄米、もち米、塩麹、さつまいも	
	・けんちん汁	⇒絹ごし豆腐、大根、人参、ごぼう、干し椎茸、ねぎ	
(月)	・納豆和え	⇒納豆、白菜、人参、えのき、ほうれん草	
	・ビーフン炒め 🔘	⇒ビーフン、キャベツ、人参、しめじ、油揚げ	
30日	\ _\	塩昆布、ごま油	
(7 K)	・豆腐スープ	⇒絹ごし豆腐、玉ねぎ、えのき、コーン、チンゲン菜	
	・フルーツポンチ	⇒黄桃、みかん、パイン	

4/24 お誕生会

・人参ご飯 ・すまし汁 ・サワラの西京焼き ・野菜のゆかり和え と春を感じるメニューになっています!

デザートは "さくらゼリー" です! レモン果汁とさくらんぼ果汁が使 用された花形の可愛らしいゼリーです。おたのしみに♪



