

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！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♪



自園給食ならではの
作りたての温かい給食です！



みんな大好きカレーも
月に1回登場します♡



麺類もお米が原料の
食材を使用しています★

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、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とアップします！

毎日10～16kg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・塩麹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「おやつ」

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。ゼリーやさつま芋、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

★フルーツポンチ★
美味しいフルーツと
手作りゼリーを混ぜた
冷たいおやつです



★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、食欲がない時にオススメです。



あい、ゆめ、きらら。
認定こども園

あけぼの幼稚園



4月のこんだてひょう



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、でんぶ、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	
21日 (月)	・五目うどん ・キャベツとツナの サラダ ・パイン	⇒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、人参さつまちゃん ⇒パイン	

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、大根、人参、椎茸、しめじ、ほうれん草 ⇒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 ・さくらゼリー	⇒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 ⇒さくらゼリー	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	
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、パイン	

- あけぼの幼稚園のだしは、全ていりこ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。)

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いゼリーです。おたのしみに♪

