



給食だより

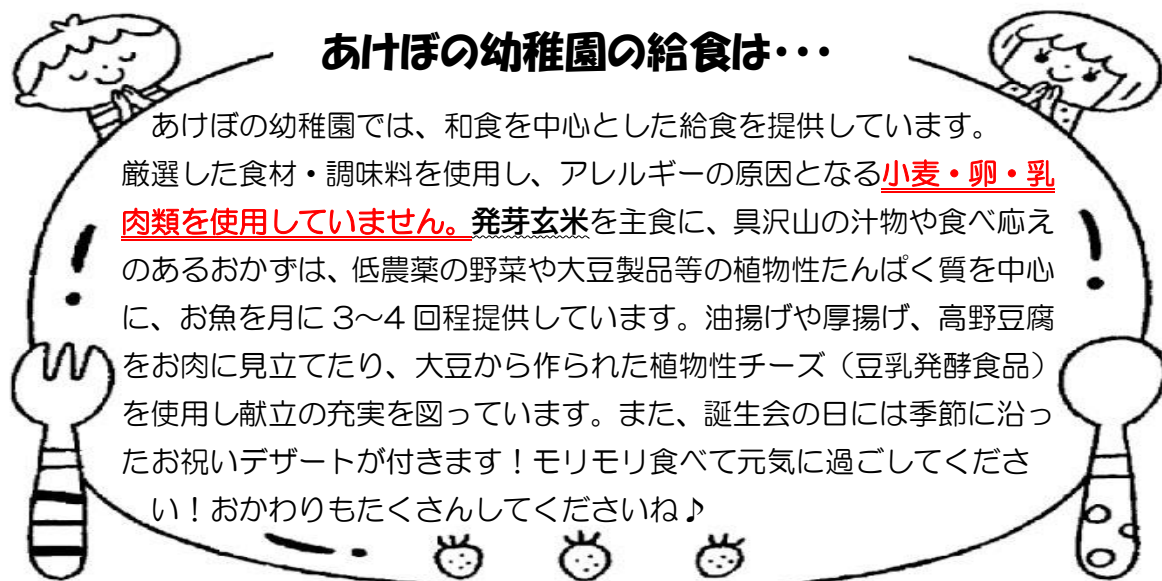
令和7年度4月
あけぼの幼稚園 NO.1



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日からは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、具沢山の汁物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！モリモリ食べて元気に過ごして下さい！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、栄養成分が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！

預かり保育の「おやつ」

きらら（預かり保育）で提供しているおやつは、果物や自然派食品のお菓子、米粉で作られたタルトやクレープ、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身体にやさしい手作りおやつも登場します！



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	
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 ⇒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	
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、大根、人参、椎茸、しめじ、ほうれん草 ⇒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、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、ほうれん草、えのき	

- ★あけぼの幼稚園では、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下さい。
- ★アレルギー食材が出るお子様には、除去または代替食を提供いたします。



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。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、先生やお友達と一緒に元気に過ごせるよう、朝ごはんを食べてから登園しましょう。



あい、ゆめ、きらら。

認定こども園

あけぼの幼稚園