



給食だより

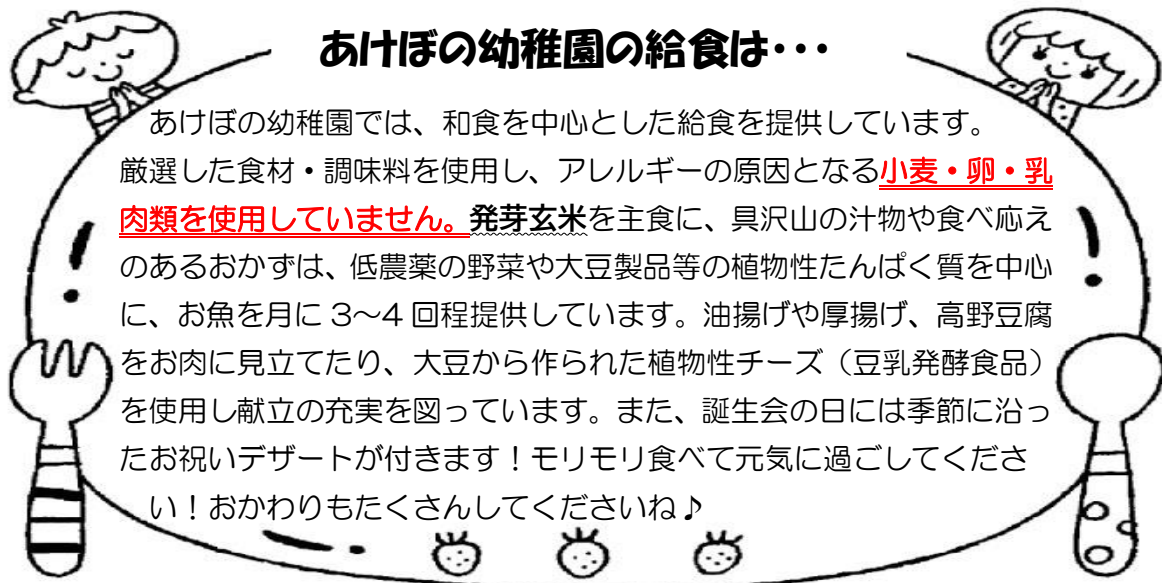
令和8年度4月
あけぼの幼稚園 NO.1



は、アレルギー対応の食材です <栄養価>

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13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！



13日 (月)	・ゆかりご飯 ・すまし汁 ・じゃがいもの旨煮	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ゆかり ⇒絹ごし豆腐、大根、人参、しめじ、えのき、チンゲン菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、グリーンピース	エネルギー 344kcal たんぱく質 6.2g
14日 (火)	・五目うどん ・人参の和え物 ・パイナップル	⇒ライスパスタ、人参、しいたけ、いなり揚げ、ねぎ ⇒人参、もやし、ツナ ⇒パイナップル	エネルギー 393kcal たんぱく質 10.2g
16日 (木)	・和風ピラフ ・けんちん汁 ・ひじきとがんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、大根の漬物、もみのり ⇒絹ごし豆腐、人参、ごぼう、干し椎茸、油揚げ、チンゲン菜、大根 ⇒ひじき、人参、玉ねぎ、がんも	エネルギー 294kcal たんぱく質 9.5g
17日 (金)	・赤米ご飯 ・若竹汁 ・あじの塩焼き ・かぼちゃサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、赤米 ⇒絹ごし豆腐、筍、人参、玉ねぎ、椎茸、わかめ ⇒あじ ⇒かぼちゃ、玉ねぎ、人参、きゅうり	エネルギー 365kcal たんぱく質 18.8g
20日 (月)	・お好み焼き風ご飯 ・わかめスープ ・黄桃	⇒発芽玄米、塩麴、キャベツ、人参、油揚げ、かつお節、青のり ⇒わかめ、人参、玉ねぎ、えのき、コーン、ねぎ ⇒黄桃	エネルギー 317kcal たんぱく質 6.2g
21日 (火)	・ふりかけご飯 ・味噌汁 ・小松菜と厚揚げの煮物	⇒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、なめこ、白菜、わかめ ⇒小松菜、人参、厚揚げ	エネルギー 399kcal たんぱく質 18.2g
23日 (木)	・発芽玄米ご飯 ・味噌汁 ・いわしの甘露煮 ・オクラのおかか和え ・さくらゼリー	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒大根、人参、玉ねぎ、こんにゃく、椎茸、油揚げ、ねぎ ⇒いわし ⇒オクラ、人参、えのき、かつお節 ⇒さくらゼリー	エネルギー 336kcal たんぱく質 11.4g
24日 (金)	・さつまいもと塩昆布のご飯 ・すまし汁 ・切り干し大根のサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、さつまいも、人参、塩昆布 ⇒人参、玉ねぎ、ちくわ、えのき、しめじ、みつば ⇒切り干し大根、人参、枝豆、ツナ	エネルギー 277kcal たんぱく質 8.4g
27日 (月)	・おこめん塩焼きそば ・えのきスープ ・フルーツポンチ	⇒おこめん、キャベツ、玉ねぎ、人参、しめじ、油揚げ、塩昆布、ごま油 ⇒えのき、コーン、チンゲン菜 ⇒黄桃、みかん、パイナップル	エネルギー 326kcal たんぱく質 4.7g
28日 (火)	・発芽玄米ご飯 ・もやしスープ ・厚揚げの酢豚風	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒もやし、人参、えのき、コーン、わかめ ⇒絹厚揚げ、人参、玉ねぎ、筍、椎茸、ピーマン	エネルギー 279kcal たんぱく質 7.7g
30日 (木)	・発芽玄米ご飯 ・味噌汁 ・さわらの西京焼き ・ブロッコリーの和え物	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒木綿豆腐、大根、人参、白菜、こんにゃく、油揚げ、ほうれん草 ⇒さわら ⇒ブロッコリー、人参、コーン	エネルギー 344kcal たんぱく質 19.8g

- ★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！



朝ごはらは、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。

