



# 給食だより

令和8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13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！もりもり食べて、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

★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、食欲がない時におすすめです。



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



<b>13日</b> (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	
<b>14日</b> (火)	・五目うどん ・人参の和え物 ・パイン	⇒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 ⇒パイン	
<b>15日</b> (水)	・大豆ご飯 ・味噌汁 ・白菜の和え物	⇒発芽玄米、塩麴、大豆 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、しいたけ、油揚げ、ねぎ ⇒白菜、人参、ほうれん草、白いりごま	
<b>16日</b> (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	
<b>17日</b> (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	
<b>20日</b> (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	
<b>21日</b> (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	

は、アレルギー対応の食材です

- 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。

★おこめん、ライスパスタ：お米で作られた麺です。

<b>22日</b> (水)	・シーチキンピラフ ・野菜スープ ・キャベツとコーンの和え物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ツナ、しそ ⇒白菜、じゃがいも、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、ブロッコリー ⇒キャベツ、人参、きゅうり、コーン、ちくわ、油揚げ	
<b>23日</b> (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	
<b>24日</b> (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	
<b>27日</b> (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、パイン	
<b>28日</b> (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	
<b>30日</b> (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	

## 4/23 お誕生会

・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の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♪

