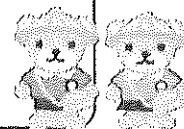


高崎健康福祉大学附属幼稚園 4月給食献立表

日付	曜日	献立	使用食材	エネルギー	たんぱく質	脂質
				(kcal)	(g)	(g)
1	木					
2	金					
3	土					
4	日					
5	月					
6	火					
7	水					
8	木	1学期 始業式				
9	金	入園式				
10	土					
11	日					
12	月	ミートオムレツ マカロニサラダ コンソメスープ	卵 豚ひき肉 玉葱 人参 マカロニ キャベツ 胡瓜 コーン ほうれん草 えのきたけ	460	14.2	17.1
13	火	カレーライス ごまドレサラダ バナナ	じゃが芋 豚肉 玉葱 人参 キャベツ サニーレタス 胡瓜 コーン バナナ	488	9.9	17
14	水	マーボー豆腐 ナムル わかめスープ	豆腐 豚ひき肉 人参 長葱 筍 ピーマン キャベツ もやし 小松菜 わかめ 長葱 なると	405	13.4	14
15	木	鶏のからあげ グリーンサラダ 大根の味噌汁	鶏肉 キャベツ レタス サニーレタス 胡瓜 コーン 大根 人参 油揚げ	439	14.5	16
16	金	さわらの西京焼き ひじきの煮物 かき玉汁	さわら ひじき 大豆水煮 人参 さつま揚げ いんげん 卵 長葱	390	16.7	11
17	土					
18	日					
19	月	ポークチャップ フレンチサラダ 里芋の味噌汁	豚肉 玉葱 人参 キャベツ 紫キャベツ レタス 胡瓜 里芋 いんげん わかめ	450	12.8	18.6
20	火	肉じゃが ちくわの磯辺揚げ もやしの味噌汁	じゃが芋 豚肉 玉葱 人参 しらたき グリンピース ちくわ 青のり もやし チンゲン菜	460	13	13
21	水	高野豆腐の煮物 お浸し 玉葱の味噌汁	高野豆腐 鶏肉 人参 こんにゃく 里芋 いんげん キャベツ もやし 小松菜 玉葱 油揚げ わかめ	402	16.1	11.7
22	木	鮭のコーンマヨ焼き シーザーサラダ 豆腐の味噌汁	鮭 コーン キャベツ レタス 人参 胡瓜 パプリカ 豆腐 長葱 なめこ	407	17.9	14.2
23	金	ホイコーロー 春雨サラダ 中華スープ	キャベツ 豚肉 ピーマン 玉葱 人参 筍 春雨 もやし 胡瓜 ハム わかめ 長葱 卵	464	13.9	16.5
24	土					
25	日					
26	月	千草焼き 切干大根の煮物 キャベツの味噌汁	卵 豚ひき肉 玉葱 人参 生椎茸 切干大根 油揚げ さつま揚げ こんにゃく いんげん キャベツ 小松菜	450	15.8	16
27	火	春キャベツのクリームシチュー イタリアンサラダ オレンジ	鶏肉 キャベツ じゃが芋 人参 玉葱 レタス 胡瓜 コーン オレンジ	419	10.2	10.8
28	水	さばのごまみそ焼き たけのこの土佐煮 清汁	さば すりごま 筍 れんこん 人参 こんにゃく 油揚げ いんげん かつお節 小松菜 かまぼこ	374	18.6	10.1
29	木	昭和の日				
30	金	鶏の春色揚げ 青しそサラダ 玉麩の味噌汁	鶏肉 グリンピース キャベツ レタス 胡瓜 人参 わかめ 玉麩 玉葱	454	14.7	19.6

ご入園・ご進級おめでとうございます。

給食を担当しております、シダックスコントラクトフードサービス(株)と申します。
 明るく楽しい幼稚園生活が送れるよう、食の面からスタッフ一同、
 一生懸命サポートさせていただきます。
 1年間、どうぞよろしくお願い致します。



朝食を食べる習慣をつけましょう

時間のない中、いきなりきちんとした朝食を作る習慣を身につけることは、とても難しいものです。
 まずは、せめて飲み物をとる習慣をつけましょう。牛乳、野菜ジュース、スープなど。空腹時は胃が
 刺激を受けやすいので、胃に優しいものを選ぶようにします。だんだん朝食を食べる習慣が身につ
 いてきたらチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、パンといったすぐに用意できるものをとる
 ようにします。できるなら洗うだけ、皮をむくだけで食べられる果物や野菜も準備してみましょう。





高崎健康福祉大学附属幼稚園 5月給食献立表



日付	曜日	献立	使用食材	エネルギー	たんぱく質	脂質
				(kcal)	(g)	(g)
1	土					
2	日					
3	月	憲法記念日				
4	火	みどりの日				
5	水	こどもの日				
6	木	チョコマーブルパン 野菜りんごジュース	チョコマーブルパン 野菜りんごジュース	157	3.5	4
7	金	クリームパン りんごジュース	クリームパン りんごジュース	156	4.4	4.5
8	土					
9	日					
10	月	紫芋蒸しパン ぶどうりんごジュース	紫芋蒸しパン ぶどうりんごジュース	138	1.9	1.1
11	火	ホットドック りんごジュース	ロールパン ウインナー りんごジュース	242	6.8	9.9
12	水	中華風蒸しパン 野菜りんごジュース	中華風蒸しパン 野菜りんごジュース	199	6.8	9.9
13	木	チキンカレー 海藻サラダ パナナ	じゃが芋 鶏肉 玉葱 人参 キャベツ サニーレタス レタス コーン 海藻サラダ 胡瓜 パナナ	443	10.2	12.9
14	金	赤魚の揚げ煮 お浸し 筍の味噌汁	赤魚 キャベツ もやし 人参 小松菜 糸かつお 筍 わかめ 小ねぎ	408	14.8	12.6
15	土					
16	日					
17	月	ツナと青菜のオムレツ フレンチサラダ コンソメスープ	卵 ツナ 小松菜 玉葱 キャベツ 人参 レタス 胡瓜 みかん 筍 マカロニ いんげん	384	13.1	13.7
18	火	マーボー豆腐 春雨サラダ 中華スープ	豆腐 豚ひき肉 人参 長葱 ピーマン 筍 春雨 胡瓜 もやし ハム 玉葱 チンゲン菜 コーン	453	12.2	15
19	水	ほっけの塩焼き れんこんのきんぴら じゃが芋の味噌汁	ほっけ れんこん 人参 さつまあげ こんにやく いんげん じゃが芋 玉葱 わかめ	339	13.2	5
20	木	野菜炒め がんもの煮物 卵の味噌汁	豚肉 キャベツ もやし 人参 玉葱 ピーマン がんも 卵 長葱	415	14.7	15.2
21	金	ポテトコロッケ ひじきのサラダ もやしの味噌汁	じゃが芋 豚ひき肉 玉葱 キャベツ ひじき 人参 コーン 胡瓜 サニーレタス もやし 油揚げ 小松菜	448	11.5	16.3
22	土					
23	日					
24	月	豆腐チャンプルー さつま芋の天ぷら なめこの味噌汁	豆腐 豚肉 卵 キャベツ 人参 玉葱 いんげん さつま芋 なめこ わかめ 長葱	467	12	14.9
25	火	さわらの味噌マヨ焼き 切干大根煮 キャベツの味噌汁	さわら 切干大根 人参 油揚げ さつまあげ こんにやく いんげん キャベツ しめじ	445	16	16.8
26	水	鶏のごま揚げ 和風サラダ 厚揚げの味噌汁	鶏肉 キャベツ もやし わかめ 胡瓜 人参 サニーレタス 厚揚げ 玉葱 いんげん	431	15.6	16.9
27	木	ハヤシライス カラフルサラダ オレンジ	牛肉 玉葱 マッシュルーム キャベツ 紫キャベツ 人参 胡瓜 レタス コーン パプリカ オレンジ	489	9.9	20.9
28	金	ちくわの青菜の卵とじ おかか和え 里芋の味噌汁	ちくわ 卵 小松菜 玉葱 人参 キャベツ もやし チンゲン菜 里芋 えのきたけ 油揚げ	387	17.4	7.5
29	土					
30	日					
31	月	豚肉の生姜焼き コーンサラダ 豆腐の味噌汁	豚肉 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 サニーレタス コーン 豆腐 わかめ 長葱	417	15.9	14.1

5月5日 こどもの日

もともとは「端午の節句」と呼ばれていて、病気や災いをさけるための行事でした。その行事の為に使っていた「菖蒲(しょうぶ)」が武士の言葉や道具に似ていることから、次第に男の子の行事になっていきました。

こいのぼり

「こい」は、強くて流れが速くて強い川でも元気に泳ぎ滝をものぼる。そんなたくましい「こい」のように、こどもたちが元気に大きく育つように、との願いが込められています。五色の吹流しは、こどもの無事な成長を願って悪いものを追い払う意味が込められています。

食育メモ


海藻パワー

海藻は便秘の予防となる、食物繊維のとても多い食品です。便秘を防ぐことから、大腸ガンの予防にもなります。

高崎健康福祉大学附属幼稚園 6月給食献立表

日付	曜日	献立	使用食材	エネルギー	たんぱく質	脂質
				(kcal)	(g)	(g)
1	火	白身フライ グリーンサラダ 玉葱の味噌汁	ホキ キャベツ レタス サニーレタス きゅうり 玉葱 油揚げ いんげん	415	15.4	11.7
2	水	ポテトオムレツ コールスローサラダ コンソメスープ	卵 じゃが芋 玉葱 豚ひき肉 キャベツ 紫キャベツ 人参 胡瓜 コーン 小松菜 えのきたけ ウインナー	358	12.5	10.6
3	木	ビーンズカレー イタリアンサラダ パナナ	じゃが芋 大豆水煮 人参 玉葱 豚ひき肉 キャベツ レタス コーン 胡瓜 パナナ	498	13	16.2
4	金	厚揚げと鶏肉の味噌煮 ごま和え 里芋の味噌汁	厚揚げ 鶏肉 人参 玉葱 しめじ 筍 こんにやく いんげん キャベツ もやし 小松菜 すりごま 里芋 油揚げ	402	14.1	10.9
5	土					
6	日					
7	月	鶏の照り焼き ひじきの煮物 麩の味噌汁	鶏肉 ひじき 大豆水煮 さつま揚げ 人参 いんげん 玉葱 わかめ 玉葱	418	16.7	14.3
8	火	かに卵甘酢あんかけ 中華サラダ わかめスープ	卵 かにかま 長葱 しいたけ 筍 人参 キャベツ 胡瓜 サニーレタス もやし わかめ 長葱	360	12.4	10.9
9	水	野菜炒め がんもの煮物 じゃが芋の味噌汁	キャベツ もやし 豚肉 人参 玉葱 ピーマン がんも じゃが芋 いんげん	411	13.3	13.6
10	木	鮭のグリーンマヨ焼き ごまサラダ 豆腐の味噌汁	鮭 グリンピース キャベツ 人参 胡瓜 レタス コーン 豆腐 長葱 油揚げ	450	18.1	17.5
11	金	肉じゃが ちくわのゆかり揚げ もやしの味噌汁	じゃが芋 豚肉 玉葱 人参 しらたき いんげん ちくわ ゆかり もやし テンゲン菜	458	12.1	14.4
12	土					
13	日					
14	月	和風オムレツ 切干大根の煮物 小松菜の味噌汁	卵 ひじき 豚ひき肉 人参 玉葱 切干大根 油揚げ さつま揚げ つきこんにやく いんげん 小松菜 わかめ	453	16.8	15.1
15	火	マーボー豆腐 ナムル 春雨スープ	豆腐 豚ひき肉 長葱 人参 ピーマン 筍 キャベツ もやし 小松菜 春雨 たら	417	12.3	14.5
16	水	さばの西京焼き れんこんきんぴら かき玉汁	さば れんこん 人参 さつま揚げ こんにやく いんげん 卵 長葱	426	15.1	13.9
17	木	ポークチャップ ミモザサラダ えのきの味噌汁	豚肉 玉葱 人参 キャベツ レタス サニーレタス 胡瓜 コーン 卵 えのきたけ しめじ	464	14.5	21.2
18	金	コーンコロケ わかめサラダ 厚揚げの味噌汁	じゃが芋 コーン 豚ひき肉 玉葱 わかめ キャベツ 人参 胡瓜 厚揚げ いんげん	438	12	12.8
19	土					
20	日					
21	月	ハヤシライス シーザーサラダ オレンジ	牛肉 玉葱 マッシュルーム キャベツ 紫キャベツ レタス 人参 胡瓜 コーン オレンジ	444	9.5	16.9
22	火	炒り豆腐 かぼちゃの天ぷら キャベツの味噌汁	豆腐 豚ひき肉 人参 玉葱 卵 いんげん かぼちゃ キャベツ もやし	461	14.6	13.8
23	水	さわらのみそマヨ焼き 青しそサラダ じゃが芋の味噌汁	さわら キャベツ レタス 人参 胡瓜 じゃが芋 玉葱 わかめ	396	14.1	12.3
24	木	親子煮 お浸し なめこの味噌汁	鶏肉 玉葱 人参 なると 卵 みつば キャベツ もやし 小松菜 なめこ 長葱 里芋	408	15.1	12.3
25	金	ホイコーロー 春雨サラダ 中華スープ	豚肉 キャベツ 玉葱 人参 ピーマン 筍 春雨 もやし ハム 胡瓜 テンゲン菜 コーン	444	10.7	14.9
26	土					
27	日					
28	月	鶏の唐揚げ スパサラダ 卵の味噌汁	鶏肉 スパゲティー キャベツ 胡瓜 人参 コーン 卵 長葱	475	16.3	16.8
29	火	ほっけの塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 テンゲン菜味噌汁	ほっけ じゃが芋 玉葱 人参 グリンピース テンゲン菜 もやし	386	17.1	8.9
30	水	高野豆腐の煮物 のり和え 玉葱の味噌汁	高野豆腐 鶏肉 人参 こんにやく 里芋 いんげん キャベツ もやし 小松菜 玉葱 油揚げ わかめ	388	15	10

6月4日は、虫歯の日。
 虫歯は、食べ物に含まれる糖質を餌にする菌が歯のエナメル質にあるカルシウムやリン酸などのミネラル分を溶かすことで起こります。
 虫歯を予防するには、よくかんで食べ、食後の歯みがきを習慣にすることがとても大切です。
 よく噛んで食べることは、唾液の分泌を促します。唾液は、口の中を自浄する作用を持ち、虫歯や歯周病の予防をしてくれます。



おかずはごはんといっしょに食べよう

ごはんとおかずをいっしょに入れて、口の中で混ぜ合わせながら食べることを「口中調味」と呼びます。これは、古くからの日本独自の食べ方です。最近では、欧米型食文化の「ばっかり食べ」（おかずばかりを先に食べる食べ方）をする子どももいるようですが、口中調味には「ご飯の量で味を調整して、濃い味に慣れない」「脳を活性化させる」などの利点があるようです。

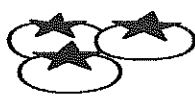




高崎健康福祉大学附属幼稚園 7月給食献立表



日付	曜日	献立	使用食材	エネルギー	たんぱく質	脂質
				(kcal)	(g)	(g)
1	木	肉じゃが ちくわの天ぷら もやしの味噌汁	じゃが芋 豚肉 玉葱 人参 しらたき いんげん ちくわ もやし キャベツ 油揚げ	470	13.4	14.7
2	金	マーボー豆腐 ナムル 中華スープ	豆腐 豚ひき肉 人参 筍 ピーマン 長葱 キャベツ もやし 小松菜 玉葱 チンゲン菜 コーン	402	12.3	13.5
3	土					
4	日					
5	月	スパニッシュオムレツ ごまドレサラダ コンソメスープ	卵 玉葱 ウィナー しめじ ピーマン トマト キャベツ レタス サニーレタス 人参 胡瓜 コーン わかめ いんげん	429	12.9	17.6
6	火	鯖のごま味噌焼き ひじきの煮物 かきたま汁	鯖 すりごま ひじき 大豆水煮 人参 さつま揚げ いんげん 卵 長葱	423	19.3	14
7	水	お星様ハンバーグ イタリアンサラダ セタそうめん	ハンバーグ キャベツ 紫キャベツ レタス 人参 コーン 胡瓜 チーズ そうめん おくら	392	15.1	10.1
8	木	鶏肉のゆかり揚げ フレンチサラダ 玉葱の味噌汁	鶏肉 ゆかり キャベツ レタス 胡瓜 人参 わかめ 玉葱 小松菜 油揚げ	454	16.8	17.3
9	金	カレーライス シーザーサラダ オレンジ	じゃが芋 豚肉 人参 玉葱 キャベツ サニーレタス 胡瓜 コーン オレンジ	455	9.3	16.3
10	土					
11	日					
12	月	鶏肉のトマトソースかけ ハワイアンサラダ コンソメスープ	鶏肉 トマト缶 キャベツ 人参 レタス 胡瓜 パプリカ パイン缶 卵 いんげん	411	15.2	13.4
13	火	野菜炒め がんもの煮物 里芋の味噌汁	キャベツ もやし 人参 玉葱 ピーマン 豚肉 がんも 里芋 なめこ	400	13	13.6
14	水	あじフライ わかめサラダ 豆腐の味噌汁	あじ わかめ キャベツ 人参 胡瓜 もやし 豆腐 長葱 油揚げ	415	17.7	13.1
15	木	豚肉の生姜焼き ビーンズサラダ じゃが芋の味噌汁	豚肉 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 コーン 枝豆 大豆水煮 じゃが芋 えのきたけ わかめ	448	15.9	16
16	金	ちくわと青菜の卵とじ お浸し 厚揚げの味噌汁	卵 ちくわ 玉葱 人参 小松菜 キャベツ もやし チンゲン菜 厚揚げ いんげん	387	18	8.1
17	土					
18	日					
19	月	干草焼き 切干大根煮 キャベツの味噌汁	卵 豚ひき肉 玉葱 人参 しいたけ 切干大根 油揚げ さつま揚げ こんにやく いんげん キャベツ 長葱	444	15	15.4
20	火	カレイの磯辺揚げ 青しそサラダ 茄子の味噌汁	カレイ 青のり キャベツ レタス 人参 胡瓜 わかめ 茄子 玉葱 油揚げ	412	14.7	14.6
21	水	夏休み				
22	木					
23	金					
24	土					
25	日					
26	月					
27	火					
28	水					
29	木					
30	金					
31	土					



おいしい夏野菜を たくさん食べよう!

【キュウリ】利尿作用/余分な熱をとる/
余分な塩分をとる/のどを潤す

※ほてった体を冷やしてくれます!

【ピーマン】血をさらさらにする

【トマト】食欲増進/余分な熱をとる/の
どを潤す

※水分がたくさん含まれています!

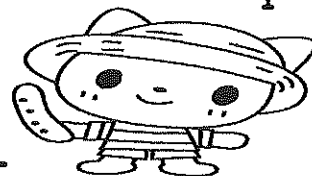
【ナス】余分な熱をとる/血のめぐりを良
くする/化のうやはれを治める

【レタス】余分な熱をとる/血のめぐりを
良くする/化のうやはれ
を治める/利尿作用

【スイカ】体を冷やす/の
どを潤す/利尿作用/む
くみをとる/酒毒をとる

【トウモロコシ】胃腸の調
子を整える

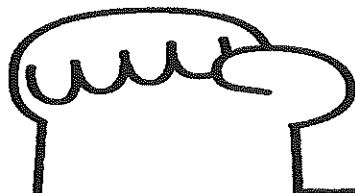
※タンパク質がたくさん!





高崎健康福祉大学附属幼稚園 8・9月給食献立表

日付	曜日	献立	使用食材	エネルギー	たんぱく質	脂質
				(kcal)	(g)	(g)
23	月	夏季保育				
24	火	夏季保育				
25	水	夏季保育				
26	木	夏季保育				
27	金	コーンカレー ツナサラダ バナナ	じゃが芋 鶏ひき肉 玉葱 人参 コーン キャベツ 胡瓜 サニーレタス ツナ バナナ	487	12.1	16.1
28	土					
29	日					
30	月	鶏肉のマーマレード焼き フレンチサラダ 玉葱の味噌汁	鶏肉 マーマレードジャム キャベツ レタス 人参 胡瓜 コーン 玉葱 いんげん わかめ	390	14.1	12.3
31	火	鮭フライ グリーンサラダ 茄子の味噌汁	鮭 キャベツ レタス サニーレタス 胡瓜 枝豆 茄子 人参 油揚げ	402	17.1	10.9
1	水	入園受付				
2	木	ミートオムレツ マカロニサラダ コンソメスープ	豚ひき肉 玉葱 人参 卵 マカロニ キャベツ 胡瓜 コーン 小松菜 えのきたけ 人参	411	14.1	11.5
3	金	豆腐チャンプルー かぼちゃの天ぷら キャベツの味噌汁	豆腐 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 いんげん 卵 かぼちゃ キャベツ もやし 油揚げ	462	13.8	15.7
4	土					
5	日					
6	月	鶏のから揚げ 和風サラダ 豆腐の味噌汁	鶏肉 わかめ キャベツ 胡瓜 人参 レタス 豆腐 おくら	435	15.7	15.6
7	火	トマト煮込みハンバーグ シーザーサラダ コンソメスープ	豚ひき肉 玉葱 トマト缶 キャベツ 紫キャベツ サニーレタス 人参 胡瓜 コーン ウインナー 小松菜	431	14.1	16
8	水	さわらの西京焼き ひじきの煮物 かきたま汁	さわら ひじき 大豆水煮 人参 さつま揚げ いんげん 卵 長葱	390	16.7	11
9	木	親子煮 お浸し 里芋の味噌汁	鶏肉 玉葱 人参 なたまご キャベツ もやし 小松菜 里芋 なめこ わかめ	409	15.3	12.3
10	金	ポテトコロッケ 青しそサラダ もやしの味噌汁	じゃが芋 豚ひき肉 玉葱 キャベツ わかめ 人参 胡瓜 レタス もやし 油揚げ	420	12	12.4
11	土					
12	日					
13	月	鶏肉の照り焼き 切干大根煮 玉葱の味噌汁	鶏肉 切干大根 さつま揚げ 人参 こんにゃく 油揚げ いんげん 玉葱 玉葱	436	16.1	14.8
14	火	かに卵甘酢あんかけ 春雨中華サラダ わかめスープ	卵 かにかま 長葱 筍 しいたけ 人参 春雨 もやし 胡瓜 ハム わかめ いりごま	394	13.8	10.5
15	水	サーモンのコーンマヨ焼き ごまサラダ えのきの味噌汁	サーモン コーン キャベツ サニーレタス 人参 胡瓜 えのき しめじ 油揚げ	425	18.6	16.4
16	木	野菜炒め がんもの煮物 じゃが芋の味噌汁	キャベツ 豚肉 玉葱 人参 もやし ピーマン がんも じゃが芋 いんげん	411	13.3	13.6
17	金	肉じゃが ちくわの磯部揚げ チンゲン菜の味噌汁	じゃが芋 豚肉 玉葱 人参 しらたき いんげん ちくわ 青のり チンゲン菜 キャベツ	456	12.5	13.1
18	土					
19	日					
20	月					
21	火	青菜とツナのオムレツ イタリアンサラダ コンソメスープ	卵 ツナ 玉葱 小松菜 キャベツ レタス コーン 胡瓜 人参 マカロニ いんげん	379	13.3	12.4
22	水	チキンカレー コールスローサラダ オレンジ	じゃが芋 鶏肉 玉葱 人参 キャベツ 紫キャベツ 人参 胡瓜 コーン オレンジ	418	9.9	12.2
23	木					
24	金	マーボー豆腐 キャベツナムル 中華スープ	豆腐 豚ひき肉 長葱 人参 筍 ピーマン キャベツ 小松菜 玉葱 チンゲン菜 わかめ	409	11.9	14.6
25	土					
26	日					
27	月	豚肉の生姜焼き わかめサラダ 小松菜の味噌汁	豚肉 玉葱 人参 わかめ キャベツ 胡瓜 レタス コーン 小松菜 油揚げ	411	14.4	14.3
28	火	さばのみそマヨ焼き 蓮根のきんぴら 厚揚げの味噌汁	さば みそ 蓮根 人参 さつま揚げ こんにゃく いんげん 厚揚げ 玉葱 わかめ	411	16.1	13.7
29	水	高野豆腐の煮物 ごま和え 卵の味噌汁	高野豆腐 鶏肉 玉葱 人参 こんにゃく 里芋 いんげん キャベツ もやし 小松菜 すりごま 卵 長葱	425	16.7	12.6
30	木	ホイコーロー 中華サラダ はるさめスープ	豚肉 キャベツ 人参 ピーマン 玉葱 筍 もやし レタス サニーレタス 胡瓜 はるさめ コーン チンゲン菜	417	9.8	15.2



ごはんではスタミナづくり

あそびや運動には、スタミナが重要です。このスタミナをつけるためには、肉からタンパク質をとるよりも、ごはんから炭水化物をとる方が好ましいと知っていましたか？炭水化物からスタミナあふれる体をつくることを、「炭水化物貯蔵法(カーボローディング)」と呼んで、スポーツ界で主流になっています。





日付	曜日	献立	使用食材	エネルギー	たんぱく質	脂質
				(kcal)	(g)	(g)
1	金	ミニクリームパン	ミニクリームパン	97	1.8	3.5
2	土	運動会				
3	日					
4	月	運動会振替休日				
5	火	鶏肉のもみじ揚げ コーンサラダ 玉麩の味噌汁	鶏肉 人参 キャベツ コーン サニーレタス 胡瓜 玉麩 玉葱 わかめ	435	14.3	17.2
6	水	きのこオムレツ マカロニサラダ コンソメスープ	卵 玉葱 しめじ エリンギ 人参 いんげん マカロニ キャベツ 胡瓜 コーン えのきたけ	425	13	14
7	木	ほっけの塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 小松菜の味噌汁	ほっけ じゃが芋 玉葱 人参 鶏ひき肉 グリンピース 小松菜 油揚げ	398	17.5	8.9
8	金	ハヤシライス シーザーサラダ パナナ	牛肉 玉葱 マッシュルーム キャベツ 紫キャベツ レタス 人参 胡瓜 コーン パナナ	468	10	17
9	土					
10	日					
11	月	ポークチャップ ごまドレサラダ 豆腐の味噌汁	豚肉 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 コーン サニーレタス 豆腐 長葱 わかめ	450	14	18.4
12	火	ちくわと青菜の卵とじ お浸し じゃが芋の味噌汁	ちくわ 玉葱 人参 小松菜 卵 キャベツ もやし チンゲン菜 じゃが芋 いんげん 油揚げ	391	17.1	7.5
13	水	鮭の西京焼き ひじきと大豆の煮物 かきたま汁	鮭 ひじき 大豆水煮 人参 さつまあげ いんげん 卵 長葱	429	17.6	13.7
14	木	キャロットコロッケ グリーンサラダ もやしの味噌汁	じゃが芋 豚ひき肉 人参 玉葱 レタス キャベツ サニーレタス 胡瓜 コーン もやし わかめ	422	10.6	13.4
15	金	マーボー豆腐 ナムル 春雨スープ	豆腐 豚ひき肉 長葱 人参 筍 ビーマン キャベツ もやし 小松菜 春雨 コーン チンゲン菜	402	12.1	12.2
16	土					
17	日					
18	月	千草焼き 切干大根の煮物 里芋の味噌汁	卵 豚ひき肉 玉葱 人参 しいたけ 切干大根 油揚げ さつまあげ 人参 つきこんにやく いんげん 里芋 えのきたけ わかめ	452	14.6	12
19	火	さばの竜田揚げ 青しそサラダ なめこ汁	さば キャベツ もやし サニーレタス 人参 胡瓜 なめこ 長葱 油揚げ	412	15.5	13.7
20	水	ポークカレー イタリアンサラダ りんご	じゃが芋 豚肉 玉葱 人参 キャベツ レタス 胡瓜 コーン りんご	446	9.1	15.5
21	木	秋の野菜炒め がんもの煮物 さつま芋の味噌汁	豚肉 キャベツ もやし 人参 玉葱 ビーマン しいたけ えのきたけ しめじ がんも さつま芋 いんげん	442	13.9	15.8
22	金	肉じゃがが ちくわのごま揚げ キャベツの味噌汁	じゃが芋 人参 玉葱 しらたき 豚肉 いんげん ちくわ ごま キャベツ ほうれん草	470	11.9	15.7
23	土					
24	日					
25	月	ホイコーロー 中華サラダ わかめスープ	豚肉 キャベツ ビーマン 玉葱 人参 筍 レタス サニーレタス グリンカール 胡瓜 コーン わかめ 長葱	407	10.5	14.7
26	火	ホキのマヨネーズ焼き フレンチサラダ チンゲン菜の味噌汁	ホキ パセリ粉 キャベツ 紫キャベツ 人参 コーン 胡瓜 みかん缶 チンゲン菜 玉葱 油揚げ	401	13.5	15.1
27	水	厚揚げの味噌煮 キャベツの磯和え 卵の味噌汁	厚揚げ 鶏肉 玉葱 人参 筍 しめじ こんにやく いんげん キャベツ 小松菜 卵 長葱	383	14.9	9.9
28	木	群馬県民の日				
29	金	鶏のから揚げ 和風サラダ 玉葱の味噌汁	鶏肉 わかめ キャベツ 胡瓜 人参 サニーレタス 玉葱 油揚げ いんげん	437	14.9	16
30	土					

※都合により、献立が変更となることがございます

おいしいごはんを食べよう!

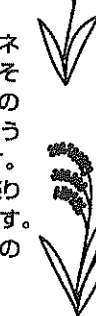
春に田植えをしたお米が、いよいよ収穫の時期になりました。食卓には一年で一番おいしい新米のご飯が登場ですね。

お米は、炭水化物・たんぱく質・ビタミンB群など体に必要な栄養素を含んでいます。また、たんぱくな味わいのお米と塩気のあるおかずを一緒に食べることで、口の中で味の調和を生み出します。秋の恵み、おいしくいただきましょう。



「ごはんを食べてきた」日本の食文化

日本では、昔からたんぼを耕して、イネを育ててきました。稲作は自然の力にその実りが大きく左右されますから、祖先の霊をたんぼの神さまとして信仰するようになったのは、しぜんの流れと言えます。たんぼ・イネにまつわる伝統行事やお祭りは、今も各地でたくさん伝えられています。イネから作られる「ごはん」は、日本の古くからの食文化なのです。



高崎健康福祉大学附属幼稚園 11月給食献立表



日付	曜日	献立	使用食材	エネルギー	たんぱく質	脂質	
				(kcal)	(g)	(g)	
1	月	和風オムレツ 蓮根のきんぴら キャベツの味噌汁	卵 人参 ひじき 玉葱 豚ひき肉 蓮根 つきこんにやく さつまあげ いんげん キャベツ わかめ	402	14.5	11.5	
2	火	鶏肉のゆかり揚げ わかめサラダ 小松菜の味噌汁	鶏肉 ゆかり粉 わかめ キャベツ レタス 人参 胡瓜 小松菜 玉葱 油揚げ	443	17.2	15.1	
3	水						
4	木	すき焼き風煮 ごま和え 里芋の味噌汁	豚肉 厚揚げ 白菜 長葱 しらたき 人参 いんげん キャベツ もやし 小松菜 里芋 なめこ わかめ	410	13.9	12.7	
5	金	さわらのパン粉焼き カラフルサラダ 玉葱の味噌汁	さわら パン粉 キャベツ 紫キャベツ 胡瓜 コーン パプリカ レタス チーズ 玉葱 油揚げ いんげん	434	18	14.7	
6	土						
7	日						
8	月	豚肉の生姜焼き 和風サラダ 麩の味噌汁	豚肉 玉葱 人参 キャベツ レタス サニーレタス 胡瓜 麩 わかめ いんげん	391	13.9	12.7	
9	火	サーモンのもみじ焼き コールスローサラダ 豆腐の味噌汁	サーモン 人参 キャベツ 紫キャベツ 胡瓜 コーン 豆腐 油揚げ 長葱	448	17.5	18.1	
10	水	親子煮 お浸し じゃが芋の味噌汁	鶏肉 玉葱 人参 なたと 卵 小松菜 キャベツ チンゲン菜 もやし 糸かつお じゃが芋 いんげん	417	14.8	12.3	
11	木	きのこ入りクリームシチュー サウザンサラダ オレンジ	じゃが芋 玉葱 人参 鶏肉 しめじ しいたけ ほうれん草 牛乳 キャベツ レタス サニーレタス 胡瓜 コーン オレンジ	415	10.4	12.7	
12	金	炒り豆腐 さつま芋の天ぷら もやしの味噌汁	豆腐 豚ひき肉 玉葱 人参 いんげん さつま芋 もやし わかめ	481	14.5	13.8	
13	土						
14	日						
15	月	マーボー豆腐 キャベツナムル 中華スープ	豆腐 豚ひき肉 長葱 人参 筍 ピーマン キャベツ 人参 小松菜 玉葱 コーン わかめ	418	12.2	14.7	
16	火	さば西京焼き ひじきと大豆の煮物 かきたま汁	さば ひじき 大豆水煮 人参 さつまあげ いんげん 卵 長葱	453	17	16.9	
17	水	タンダーリーチキン ごまサラダ 厚揚げの味噌汁	鶏肉 ヨーグルト キャベツ もやし 人参 胡瓜 サニーレタス 厚揚げ 玉葱	436	15.4	18.4	
18	木	ポテトコロッケ ツナサラダ 白菜の味噌汁	じゃが芋 玉葱 豚ひき肉 キャベツ ツナ 人参 コーン 胡瓜 レタス 白菜 いんげん 油揚げ	480	14.2	18.1	
19	金	ミートオムレツ マカロニサラダ コンソメスープ	卵 豚ひき肉 玉葱 人参 マカロニ キャベツ 胡瓜 コーン ほうれん草 えのきたけ	462	14.3	17.1	
20	土						
21	日						
22	月	野菜炒め がんも煮物 大根の味噌汁	キャベツ 豚肉 玉葱 人参 ピーマン がんも 大根 大根葉 油揚げ	418	13.9	15.5	
23	火	勤労感謝の日					
24	水	鶏のから揚げ フレンチサラダ わかめの味噌汁	鶏肉 キャベツ レタス 胡瓜 人参 みかん缶 わかめ 玉葱	434	13.9	15.6	
25	木	ぶりの照り焼き 切干大根煮 さつま汁	ぶり 切干大根 さつまあげ 油揚げ 人参 つきこんにやく いんげん さつま芋 玉葱 小松菜	487	17.9	16.9	
26	金	ビーンズカレー グリーンサラダ りんご	じゃが芋 大豆水煮 人参 玉葱 豚ひき肉 キャベツ レタス サニーレタス 胡瓜 コーン りんご	478	12.8	15.7	
27	土						
28	日						
29	月	八宝菜 中華サラダ わかめスープ	白菜 豚肉 玉葱 人参 筍 むきえび しいたけ チンゲン菜 キャベツ サニーレタス レタス 胡瓜 わかめ 卵	430	12.4	18.1	
30	火	ポテトオムレツ イタリアンサラダ コンソメスープ	卵 じゃが芋 玉葱 豚ひき肉 パセリ キャベツ レタス 胡瓜 人参 コーン ウインナー 小松菜	382	12.7	12.7	

みんなの体は 何でできている？

人の体は、食べ物を元につくられます。ですから、購入する食材には気をつけたいものですね。また、子どもみずからに料理経験をさせ、「自分の体をつくる元は目の前の食べ物なんだ」ということを、知らせてあげてください。あそび食べや好き嫌いなど、悩みを解決する糸口になるかもしれません。

冬場に野菜を たっぷり食べたい

「煮物」「いため物」「スープ」など、火を通し「温野菜」にして食べてください。火を通すことで野菜の“かさ”が減り、たくさんの量を食べられます。また、食物繊維も豊富に摂ることができます。





日付	曜日	献立	使用食材	エネルギー	たんぱく質	脂質
				(kcal)	(g)	(g)
1	水	肉じゃがが ちくわの磯辺揚げ もやしの味噌汁	じゃが芋 豚肉 玉葱 人参 しらたき いんげん ちくわ 青のり もやし わかめ	450	12.3	13
2	木	さばのごま味噌焼き 大根のそぼろあんかけ キャベツの味噌汁	さば ごま 大根 人参 鶏ひき肉 キャベツ 小松菜 油揚げ	443	21.2	14.6
3	金	かぼちやの米粉蒸しパン	かぼちやの米粉蒸しパン	83	1	2.9
4	土	生活発表会				
5	日	生活発表会				
6	月	振替休日				
7	火	チキンのクリームソース コーンサラダ コンソメスープ	鶏肉 玉葱 パセリ 牛乳 キャベツ サニーレタス コーン 胡瓜 人参 いんげん 卵	419	14.2	15.5
8	水	竹輪と青菜の卵とじ お浸し じゃが芋の味噌汁	竹輪 玉葱 人参 小松菜 キャベツ もやし テンゲン菜 糸かつお じゃが芋 油揚げ わかめ	408	18.1	9.2
9	木	ハヤシライス ごまサラダ りんご	牛肉 玉葱 マッシュルーム キャベツ レタス 胡瓜 人参 コーン りんご	454	9.6	17.5
10	金	カレイのひすい揚げ 和風サラダ 白菜の味噌汁	カレイ ほうれん草 キャベツ もやし わかめ 胡瓜 人参 白菜 油揚げ	405	15.6	13.3
11	土					
12	日					
13	月	干草焼き 切干大根の煮物 里芋の味噌汁	卵 豚ひき肉 人参 玉葱 しいたけ 切干大根 油揚げ さつまあげ こんにやく いんげん 里芋 えのき 長葱	454	15.4	15.4
14	火	マーボー豆腐 ナムル 中華スープ	豆腐 豚ひき肉 人参 筍 ピーマン 長葱 キャベツ もやし 小松菜 玉葱 テンゲン菜 わかめ	410	12.5	14.7
15	水	鶏のからあげ 青しそサラダ 大根の味噌汁	鶏肉 キャベツ レタス 人参 胡瓜 わかめ 大根 大根葉 油揚げ	441	15.1	16.1
16	木	さわらの西京焼き ひじきと大豆の煮物 かきたま汁	さわら ひじき 大豆水煮 人参 さつまあげ いんげん 卵 長葱	390	16.7	11
17	金	ピラフ もみの木ハンバーグ たこさんウインナー シーザーサラダ コンソメスープ クリスマスカップデザート	米 玉葱 ミックスベジタブル 鶏ひき肉 ハンバーグ ウインナー キャベツ 紫キャベツ レタス 人参 胡瓜 チーズ 白菜 コーン ゼリー	502	18.1	18.4
18	土					
19	日					
20	月	ポークチャップ れんこんサラダ コンソメスープ	豚肉 玉葱 人参 キャベツ れんこん 胡瓜 レタス コーン ほうれん草 えのきたけ	432	12	17.4
21	火	カレーライス イタリアンサラダ オレンジ	じゃが芋 玉葱 人参 豚肉 キャベツ レタス 胡瓜 人参 コーン オレンジ	448	9.4	15.5
22	水	ジャーマンオムレツ グリーンサラダ パンプキンスープ	卵 じゃが芋 玉葱 ベーコン パセリ粉 キャベツ レタス サニーレタス グリンカール 胡瓜 コーン かぼちや 牛乳	471	13.4	17.6
23	木	厚揚げのすき煮 キャベツの磯和え 玉葱の味噌汁	厚揚げ 豚肉 白菜 人参 長葱 しらたき いんげん キャベツ 小松菜 のり 玉葱 わかめ 油揚げ	404	14.3	13.2
24	金	サーモンのコーンマヨ焼き サウザンサラダ 豆腐の味噌汁	サーモン コーン キャベツ サニーレタス 胡瓜 人参 コーン パプリカ 豆腐 なめこ ほうれん草	417	19.9	16.3
25	土	冬休み				
26	日					
27	月					
28	火					
29	水					
30	木					
31	金					



<冬至(とうじ)> (12/22)

一年の中で一番昼が短く、夜が長い日です。日本では、かぼちやを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。ゆずは、皮膚を強くする働きがあり、かぼちやは、ビタミンや カロチンが豊富です。

<年越しそば> (12/31)

年末にそばを食べる習慣は数多くありますが、一説には江戸時代に商家が毎月末にそばを食べる習慣があり、これが大晦日に食べる年越しそばにつながったとされています。そばが長く細く伸びる事から長生き、幸運、子孫繁栄を願い縁起をかついでそばを食べたといわれます。そばは、子供の発育に必要なアミノ酸が多く、ビタミンB群も豊富で、ストレスを解消し、体の調子を整えるという働きがあります。



デトックス食材

デトックス食材とは、解毒作用に効果を発揮する食材のことです。人の体内にはふだんの食事を通して、知らない間に有害物質が蓄積されています。デトックス食材は、それらの物質を解毒してくれるものです。

【代表的なデトックス食材】タマネギ(成人病、老化に効果)、ニンジン(成人病、アレルギー、老化に効果)、ダイズ(毒素を解毒)など





高崎健康福祉大学附属幼稚園 1月給食献立表



日付	曜日	献立	使用食材	エネルギー	たんぱく質	脂質
				(kcal)	(g)	(g)
1	土					
2	日					
3	月					
4	火					
5	水					
6	木					
7	金	カレーライス フレンチサラダ みかん	じゃが芋 玉葱 人参 豚肉 キャベツ レタス 胡瓜 コーン みかん	473	9.3	17.7
8	土					
9	日					
10	月					
11	火	松風焼き れんこんのきんぴら 花魁の味噌汁	鶏ひき肉 人参 長葱 卵 れんこん こんにやく さつまあげ いんげん 花魁 玉葱 ほうれん草	473	19.4	14.4
12	水	マーボー豆腐 中華サラダ わかめスープ	豆腐 豚ひき肉 長葱 人参 筍 ピーマン キャベツ 胡瓜 もやし サニーレタス わかめ コーン	420	12.7	15
13	木	赤魚の揚げ煮 ごまあえ じゃが芋の味噌汁	赤魚 キャベツ もやし 人参 小松菜 すりごま じゃが芋 玉葱 いんげん	447	14.3	13.5
14	金	ミートオムレツ マカロニサラダ コンソメスープ	卵 豚ひき肉 玉葱 人参 マカロニ キャベツ 胡瓜 コーン 白菜 しめじ	471	14.2	18
15	土					
16	日					
17	月	鶏のからあげ わかめサラダ 大根の味噌汁	鶏肉 わかめ キャベツ 人参 胡瓜 大根 大根葉 油揚げ	438	14.9	16.1
18	火	野菜炒め がんもの煮物 里芋の味噌汁	キャベツ もやし 人参 玉葱 ピーマン 豚肉 がんも 里芋 いんげん	409	13.1	13.4
19	水	親子煮 お浸し えのきの味噌汁	鶏肉 玉葱 人参 卵 なたと ほうれん草 キャベツ もやし 小松菜 えのきたけ しめじ 長葱	404	15.5	12.4
20	木	ポテトコロッケ ごまサラダ もやしの味噌汁	じゃが芋 豚ひき肉 玉葱 キャベツ 人参 胡瓜 コーン レタス もやし わかめ	460	11.5	16.4
21	金	ほきのカレーマヨ焼き シーザーサラダ 玉葱の味噌汁	ほき マヨネーズ カレー粉 キャベツ レタス サニーレタス 胡瓜 人参 コーン 玉葱 いんげん 油揚げ	401	13.7	15.2
22	土					
23	日					
24	月	豚肉の生姜焼き 青しそサラダ ほうれん草の味噌汁	豚肉 玉葱 人参 わかめ キャベツ 胡瓜 サニーレタス ほうれん草 豆腐	407	15	13.4
25	火	ホワイトシチュー イタリアンサラダ パナナ	じゃが芋 鶏肉 玉葱 人参 いんげん 牛乳 キャベツ レタス 胡瓜 コーン パナナ	440	10.3	11.3
26	水	肉じゃが ちくわの天ぷら キャベツの味噌汁	じゃが芋 玉葱 人参 豚肉 しらたき グリンピース ちくわ キャベツ 小松菜	464	12.8	13.1
27	木	さわらの西京焼き ひじきの煮物 かきたま汁	さわら ひじき 大豆水煮 人参 さつまあげ いんげん 卵 長葱	390	16.7	11
28	金	八宝菜 はるさめサラダ 中華スープ	白菜 人参 豚肉 玉葱 筍 むきえび しいたけ チンゲン菜 はるさめ もやし 胡瓜 ハム 豆腐 長葱	471	12.4	18.1
29	土					
30	日					
31	月	ミートボール 和風サラダ なめこの味噌汁	豚ひき肉 玉葱 キャベツ サニーレタス レタス 胡瓜 人参 なめこ 里芋 わかめ	471	16.8	15.9



新年あけましておめでとうございます。

今年もよろしくお願ひいたします



ミカンを食べよう

ミカンの仲間には、世界でおよそ900種類もあります。日本のミカンは、日本独自の品種です。ビタミンCが多く含まれているので、免疫力がアップし、かぜの予防に大きな効果を発揮します。

鏡もちのいわれ

鏡もちの飾りにはそれぞれ意味があります。

- 裏白/「長寿と夫婦円満」
- コンブ/「喜ぶ」
- ダイダイ(ミカン)/「代々栄える」
- くしがき/「幸運を取り込む」
- ユズリハ/「家系が絶えずに続く」

※関西のある地方では「先祖代々(ダイダイ)、ニコニコと仲睦まじく(串ガキが両端に2つ、少し間をおいて中に6つ付いている)、よろ「こぶ」(コンブ)ことが、「重なり」ますように(モチを重ねる)」と言って、飾るそうです。



高崎健康福祉大学附属幼稚園 2月給食献立表



日付	曜日	献立	使用食材	エネルギー	たんぱく質	脂質
				(kcal)	(g)	(g)
1	火	厚揚げのすき煮 お浸し じゃが芋の味噌汁	豚肉 長葱 厚揚げ しらたき 人参 いんげん 小松菜 キャベツ もやし じゃが芋 玉葱 わかめ	413	14.4	11.4
2	水	ほうれん草とツナのオムレツ ポテトサラダ コンソメスープ	卵 ほうれん草 ツナ 玉葱 じゃが芋 人参 胡瓜 ハム コーン キャベツ えのきたけ	453	14.2	18.4
3	木	さばのごま味噌焼き ひじきと大豆の煮物 けんちん汁	さば すりごま ひじき 大豆水煮 人参 さつまあげ いんげん 里芋 大根 長葱 ごぼう 豆腐 こんにゃく	446	20.1	14.8
4	金	鶏肉の照り焼き 高野豆腐の煮物 もやしの味噌汁	鶏肉 高野豆腐 玉葱 人参 こんにゃく 里芋 いんげん もやし わかめ	425	18.1	13.7
5	土					
6	日					
7	月	鶏肉の磯部揚げ 和風サラダ 白菜の味噌汁	鶏肉 青のり わかめ キャベツ 胡瓜 人参 レタス 白菜 いんげん 油揚げ	461	14.9	21.1
8	火	サーモンのコーンマヨ焼き ごまサラダ 玉葱の味噌汁	サーモン コーン キャベツ もやし 胡瓜 サニーレタス 人参 玉葱 小松菜 わかめ	409	17.8	14.1
9	水	豆腐チャンプルー さつま芋の天ぷら えのきの味噌汁	豆腐 卵 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 いんげん さつま芋 えのきたけ しめじ 長葱	474	12.6	15.1
10	木	開学記念日				
11	金	建国記念日				
12	土					
13	日					
14	月	千草焼き 切干大根の煮物 里芋の味噌汁	卵 豚ひき肉 人参 玉葱 しいたけ 切干大根 油揚げ さつま揚げ こんにゃく いんげん 里芋 キャベツ わかめ	455	15.4	15.5
15	火	チキンカレー フレンチサラダ りんご	じゃが芋 人参 玉葱 鶏肉 キャベツ レタス サニーレタス 人参 胡瓜 りんご	441	9.6	15.4
16	水	ポパイコロッケ グリーンサラダ 豆腐の味噌汁	じゃが芋 豚ひき肉 ほうれん草 玉葱 キャベツ サニーレタス レタス コーン 胡瓜 豆腐 長葱 なめこ	445	11.3	15.7
17	木	八宝菜 はるさめサラダ わかめスープ	白菜 豚肉 人参 玉葱 筍 むきえび しいたけ テンゲン菜 春雨 もやし 胡瓜 ハム わかめ 長葱 しいりごま	487	11.1	20.6
18	金	さわらの西京焼き 蓮根のきんぴら かきたま汁	さわら 蓮根 人参 こんにゃく さつま揚げ いんげん 卵 長葱	363	14.8	8
19	土					
20	日					
21	月	ポークチャップ シーザーサラダ 大根の味噌汁	豚肉 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 レタス コーン 大根 大根菜 油揚げ	450	13.6	19
22	火	野菜炒め がんもの煮物 小松菜の味噌汁	キャベツ 豚肉 もやし 人参 玉葱 ピーマン がんも 小松菜 わかめ	397	13.5	13.7
23	水	天皇誕生日				
24	木	ハヤシライス イタリアンサラダ オレンジ	牛肉 玉葱 マッシュルーム キャベツ レタス グリンカール 胡瓜 人参 コーン オレンジ	435	9.6	16.1
25	金	ホキのフライ ひじきサラダ 玉葱の味噌汁	ホキ ひじき キャベツ サニーレタス 人参 胡瓜 コーン 玉葱 玉葱 いんげん	410	14.4	11.7
26	土					
27	日					
28	月	マーボー豆腐 ナムル 中華スープ	豆腐 豚ひき肉 人参 筍 ピーマン 長葱 キャベツ 小松菜 白菜 テンゲン菜 わかめ	395	12.2	13

<節分>

節分とは・・・、
季節の移り変わる時、立春・立夏・
立秋・立冬の前日をいいます。
現在は、立春の前日が節分とされて
います。
立春とは旧暦の1月1日で、寒もよう
やく明け、春の気配が感じられる頃。
つまり、旧暦の大晦日が節分にあた
り、この日、柊(ひいらぎ)の枝に
鰯(いわし)の頭を刺したものを戸口
に立て、豆をまき、新年の無病息災を
祈ります。

今年の恵方は「北北西」

理想の朝食

メニュー/ごはんのみそ汁、ノリに生卵、納豆な
ど、「日本旅館で出るような定番朝食」が理想で
す。パン・コーヒーでは栄養不足ですので、卵料
理と生野菜を加えるなどの工夫をしましょう。

考え方/速やかにエネルギーを補給で
きる「糖質」、体温を上昇させる「タンパ
ク質」を摂取するようにしましょう。また、
腸腸の働きを良くするために、食物繊維
が補えればなお良いです。

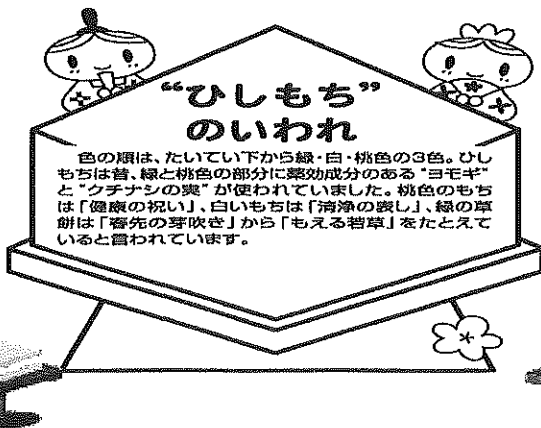




高崎健康福祉大学附属幼稚園 3月給食献立表



日付	曜日	献立	使用食材	エネルギー	たんぱく質	脂質
				(kcal)	(g)	(g)
1	火	ピラフ 花型豆腐ハンバーグ からあげ コールスローサラダ コンソメスープ さつまいもと栗のタルト	ご飯 鶏ひき肉 玉葱 人参 グリンピース コーン 豆腐ハンバ ーグ 鶏肉 キャベツ 紫キャベツ 胡瓜 ほうれん草 卵 さつ まいもと栗のタルト	574	21.7	15.2
2	水	さばのごまみそ焼き 大根のそぼろ煮 玉葱の味噌汁	さば 大根 人参 鶏ひき肉 グリンピース 玉葱 わかめ 油揚 げ	437	21.1	14.3
3	木	ちらし寿司 和風サラダ すまし汁 三色ゼリー	ごはん 蓮根 しいたけ かんぴょう 人参 卵 桜でんぶ きぬ さや もやし キャベツ わかめ 胡瓜 花麩 小松菜 三色ゼリ ー	400	9.3	3.6
4	金	ホワイトシチュー カラフルサラダ パナナ	じゃが芋 人参 玉葱 鶏肉 いんげん キャベツ レタス グリ ンカーン 胡瓜 パプリカ コーン パナナ	464	10.3	13.5
5	土					
6	日					
7	月	豚肉の生姜焼き 青しそサラダ 里芋の味噌汁	豚肉 玉葱 人参 生姜 キャベツ レタス 胡瓜 わかめ 里芋 えのきたけ 油揚げ	422	14.9	14.3
8	火	肉じゃが ちくわのごま揚げ 豆腐の味噌汁	じゃが芋 豚肉 玉葱 人参 しらたき いんげん ちくわ いら ごま 豆腐 なめこ 長葱	490	13.3	16.4
9	水	ほうれん草とツナのオムレツ ポテトサラダ コンソメスープ	卵 ツナ ほうれん草 玉葱 じゃが芋 人参 胡瓜 ハム コー ン キャベツ しめじ	448	14.8	18
10	木	厚揚げのすき煮 お浸し じゃが芋の味噌汁	厚揚げ 豚肉 白菜 人参 しらたき 長葱 いんげん キャベツ もやし 小松菜 糸かつお じゃが芋 玉葱 わかめ	412	14.3	11.4
11	金	サーモンの西京焼き ひじきと大豆の煮物 かきたま汁	サーモン ひじき 大豆水煮 人参 さつまいも いんげん 卵 長葱	429	17.6	13.7
12	土					
13	日					
14	月	鶏肉の磯辺揚げ ごまサラダ 大根の味噌汁	鶏肉 青のり キャベツ 人参 胡瓜 コーン サニーレタス 大 根 大根葉 油揚げ	477	15.5	21.4
15	火	コーンカレー フレンチサラダ オレンジ	じゃが芋 玉葱 人参 鶏ひき肉 コーン キャベツ 紫キャベツ レタス 胡瓜 人参 オレンジ	433	10.1	13.4
16	水	かぼちゃの米粉蒸しパン	かぼちゃの米粉蒸しパン	83	1	2.9
17	木	卒園式				
18	金	終業式				
19	土					
20	日					
21	月					
22	火					
23	水					
24	木					
25	金					
26	土					
27	日					
28	月					
29	火					
30	水					
31	木					



今年度も残すところ、1ヶ月となりました。

4月の頃から比べると、残食がかなり減りみんなたくさん食べてくれるようになりました。

年長さんは、来月から小学生ですね。新しい環境でも、たくさん食べて、勉強、運動がんばってください。

