

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	水	竹輪と青菜の卵とし お浸し じゃが芋の味噌汁	竹輪 小松菜 卵 人参 玉葱 チンゲン菜 キャベツ もやし じゃが芋 油揚げ わかめ	410	18.1	9.2
2	木	ポークチャップ フレンチサラダ ほうれん草の味噌汁	豚肉 玉葱 人参 キャベツ レタス 胡瓜 みかん缶 ほうれん草 えのきたけ	448	12.7	18.7
3	金	ぶりの西京焼き ひじきと大豆の煮物 けんちん汁	ぶり ひじき 大豆水煮 人参 さつま揚げ いんげん 里芋 長葱 豆腐 こんにやく 大根	482	17.6	18.2
4	土					
5	日					
6	月	鶏のからあげ 和風サラダ 大根の味噌汁	鶏肉 わかめ キャベツ 胡瓜 人参 レタス 大根 大根葉	420	14.1	14.4
7	火	マーボー豆腐 ナムル 中華スープ	豆腐 長葱 豚ひき肉 人参 筍 ピーマン キャベツ もやし 小松菜 玉葱 チンゲン菜 わかめ	408	12.2	14.6
8	水	たらのみそマヨ焼き れんこんサラダ 豆腐の味噌汁	たら みそ マヨネーズ れんこん キャベツ グリンカール 人参 胡瓜 コーン 豆腐 油揚げ 長葱	421	15.8	16.1
9	木	カレーライス イタリアンサラダ オレンジ	豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 キャベツ レタス 胡瓜 人参 コーン オレンジ	447	9.4	15.5
10	金					
11	土					
12	日					
13	月	和風オムレツ マカロニサラダ 小松菜の味噌汁	卵 人参 ひじき 玉葱 豚ひき肉 マカロニ キャベツ 胡瓜 コーン 小松菜 えのきたけ	458	14.7	16.6
14	火	ミートローフ シーザーサラダ コンソメスープ	豚ひき肉 玉葱 ミックスベジタブル 卵 パン粉 キャベツ サニーレタス グリンカール 人参 コーン 胡瓜 白菜 いんげん	421	15.2	14.9
15	水	厚揚げのすき煮 ごま和え 里芋の味噌汁	豚肉 厚揚げ 長葱 白菜 人参 しらたき キャベツ もやし 小松菜 すりごま 里芋 なめこ わかめ	401	13	11.8
16	木	さわら照り焼き 大根のそぼろ煮 もやしの味噌汁	さわら 大根 人参 豚ひき肉 グリンピース もやし チンゲン菜 油揚げ	403	18.1	11.9
17	金	肉じゃが ちくわのゆかり揚げ 卵の味噌汁	じゃが芋 豚肉 玉葱 人参 しらたき いんげん ちくわ ゆかり粉 卵 長葱	478	13	15.4
18	土					
19	日					
20	月	千草焼き 切干大根煮 キャベツの味噌汁	卵 人参 玉葱 豚ひき肉 しいたけ 切干大根 油揚げ さつま揚げ つきこんにやく いんげん キャベツ 小松菜	440	14.9	15.4
21	火	ホイコーロー 春雨サラダ 中華スープ	豚肉 キャベツ 人参 ピーマン 玉葱 たけのこ ほるさめ もやし ハム 胡瓜 わかめ コーン いりごま	440	10.4	15.2
22	水	ポパイコロッケ わかめサラダ 玉麩の味噌汁	じゃが芋 豚ひき肉 ほうれん草 玉葱 わかめ キャベツ 人参 胡瓜 水菜 玉麩	443	10.4	15.4
23	木					
24	金	ハヤシライス コールスローサラダ パイン缶	牛肉 玉葱 マッシュルーム キャベツ 紫キャベツ 人参 胡瓜 コーン パイン缶	439	9.3	15.1
25	土					
26	日					
27	月	高野豆腐の煮物 おかか和え えのきの味噌汁	高野豆腐 鶏肉 玉葱 人参 こんにやく 里芋 いんげん キャベツ 小松菜 もやし 糸かつお えのき なめこ 油揚げ	401	16.3	11.7
28	火	ほきのフライ ごまサラダ 白菜の味噌汁	ほき キャベツ 人参 胡瓜 サニーレタス レタス コーン 白菜 わかめ	415	14.7	11.8

節分 (2月3日・今年の恵方は、南南東のやや南)

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(節分)にあたり、
この日、柊(ひいらぎ)の枝にイワシ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

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「湯野菜」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。

