



# 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  | 水  | 和風オムレツ 蓮根きんぴら 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 油揚げ                       | 444    | 16.5  | 14.8 |
| 2  | 木  | サーモンのコーンマヨ焼き グリーンサラダ 豆腐の味噌汁               | サーモン コーン マヨネーズ キャベツ レタス グリンカール サニーレタス 胡瓜 豆腐 わかめ 長葱                    | 427    | 19.3  | 16.5 |
| 3  | 金  | ちらし寿司 わかめサラダ すまし汁 三色ゼリー                   | ごはん 人参 錦糸卵 桜でんぶ きぬさや きざみのり わかめ キャベツ 胡瓜 人参 もやし 小松菜 花麩 三色ゼリー            | 402    | 8.9   | 3.2  |
| 4  | 土  |   |   |        |       |      |
| 5  | 日  |   |   |        |       |      |
| 6  | 月  | 豚肉の生姜焼き ごまドレサラダ 里芋の味噌汁                    | 豚肉 玉葱 人参 生姜 キャベツ サニーレタス 胡瓜 コーン 里芋 いんげん                                | 433    | 14.2  | 14.8 |
| 7  | 火  | ミートボール 青しそサラダ 大根の味噌汁                      | 豚ひき肉 玉葱 キャベツ 人参 胡瓜 わかめ キャベツ レタス 人参 胡瓜 大根 大根菜                          | 474    | 17.1  | 16   |
| 8  | 水  | マーボー豆腐 はるさめサラダ 中華スープ                      | 豆腐 豚ひき肉 人参 ピーマン 筍 長葱 はるさめ もやし 胡瓜 ハム チンゲン菜 玉葱 わかめ                      | 451    | 12.3  | 15.1 |
| 9  | 木  | 野菜炒め がんもの煮物 小松菜の味噌汁                       | キャベツ もやし 玉葱 人参 ピーマン 豚肉 がんも 小松菜 えのきたけ                                  | 400    | 14    | 13.7 |
| 10 | 金  | 親子煮 ポテトサラダ 白菜の味噌汁                         | 卵 鶏肉 玉葱 人参 なんと 小松菜 じゃが芋 胡瓜 コーン 白菜 わかめ                                 | 464    | 13.7  | 17.5 |
| 11 | 土  |   |   |        |       |      |
| 12 | 日  |   |   |        |       |      |
| 13 | 月  | ピラフ からあげ フライドポテト 和風サラダ コンソメスープ さつま芋と栗のタルト | ごはん 玉葱 ミックスベジタブル 鶏ひき肉 じゃが芋 わかめ キャベツ レタス 胡瓜 人参 ほうれん草 えのきたけ さつま芋 と栗のタルト | 799    | 20    | 24.2 |
| 14 | 火  | ビーンズカレー ミモザサラダ 清見オレンジ                     | じゃが芋 大豆水煮 豚ひき肉 玉葱 人参 キャベツ レタス サニーレタス キュウリ 人参 コーン 卵 清見オレンジ             | 510    | 13.3  | 20.1 |
| 15 | 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  |
| 16 | 木  | 卒園式                                       |   |        |       |      |
| 17 | 金  | 3学期 終業式                                   |   |        |       |      |
| 18 | 土  |   |   |        |       |      |
| 19 | 日  |   |   |        |       |      |
| 20 | 月  |   |   |        |       |      |
| 21 | 火  |   |   |        |       |      |
| 22 | 水  |   |   |        |       |      |
| 23 | 木  |   |   |        |       |      |
| 24 | 金  |   |   |        |       |      |
| 25 | 土  |   |   |        |       |      |
| 26 | 日  |   |   |        |       |      |
| 27 | 月  |   |   |        |       |      |
| 28 | 火  |   |   |        |       |      |
| 29 | 水  |   |   |        |       |      |
| 30 | 木  |   |   |        |       |      |
| 31 | 金  |   |   |        |       |      |

今年度も残すところ、1ヶ月となりました。毎年、毎年、1年があつという間に過ぎてしまいます。いつも給食を楽しみに待ってくれる子どもたち。「おいしかったよ」「今日の給食は何?」とたくさんお話もしてくれました。年長さんは、来月から小学生ですね。たくさん食べて、勉強、運動がんばって下さいね。

### “ひしもち”のいわれ

色の順は、たいてい下から緑・白・桃色の3色。ひしもちには、緑と桃色の部分に薬効成分のある“ヨモギ”と“クチナシの實”が使われていました。桃色のもちには「健康の祝い」、白いもちには「清浄の表し」、緑の草餅は「春先の芽吹き」から「もえる若草」をたとえていると書われています。

