



高崎健康福祉大学附属幼稚園 5月給食献立表



2023年

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	鶏肉春色揚げ 和風サラダ 若竹汁	鶏肉 グリンピース キャベツ 人参 胡瓜 サニーレタス レタス 筍 わかめ 万能葱	430	14.1	19.1
2	火	ハヤシライス フレンチサラダ パイン缶	牛こま 玉葱 マッシュルーム キャベツ 紫キャベツ レタス 胡瓜 コーン パイン缶	462	8.5	18
3	水					
4	木					
5	金					
6	土					
7	日					
8	月	紫芋の米粉蒸しパン りんごジュース	紫芋の米粉蒸しパン りんごジュース	142	1.9	1.1
9	火	ミニクリームパン 野菜ミックスジュース	ミニクリームパン 野菜ミックスジュース	149	4.4	4.5
10	水	かぼちゃの米粉蒸しパン ピルクル	かぼちゃの米粉蒸しパン ピルクル	125	1.8	2.9
11	木	いちごジャムサンド ぶどうりんごジュース	食パン いちごジャム ぶどうりんごジュース	213	4.7	2.2
12	金	中華風蒸しパン ピルクル	中華風蒸しパン ピルクル	154	3	4.2
13	土					
14	日					
15	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 人参 玉葱 椎茸 切干大根 油揚げ さつま揚げ つきこんにゃく いんげん キャベツ もやし わかめ	446	15.6	15.5
16	火	さわらのごま味噌焼き たけのこの土佐煮 玉葱の味噌汁	さわら すりごま 筍 れんこん 人参 つきこんにゃく 油揚げ 糸かつお いんげん 玉葱 小松菜	412	19.5	11.7
17	水	マーボー豆腐 ナムル 中華スープ	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 いらごま 玉葱 チンゲン菜 コーン	391	11.9	12.9
18	木	ポテトコロッケ 青しそサラダ なめこの味噌汁	じゃが芋 玉葱 豚ひき肉 わかめ キャベツ 人参 レタス 胡瓜 なめこ 長葱	412	9.5	12.3
19	金	スタミナ炒め がんもの煮物 じゃが芋の味噌汁	豚肉 キャベツ 玉葱 人参 なら 椎茸 がんも じゃが芋 しめじ わかめ	436	14.3	15.5
20	土					
21	日					
22	月	塩からあげ わかめサラダ 豆腐の味噌汁	鶏肉 わかめ 人参 胡瓜 キャベツ 豆腐 長葱 えのきたけ	424	14.6	14.9
23	火	ホキのグリーンマヨ焼き イタリアンサラダ 卵の味噌汁	ホキ グリンピース キャベツ レタス グリンカール 胡瓜 人参 コーン 卵 長葱	387	14.7	12.7
24	水	ミートローフ ひじきサラダ コンソメスープ	豚ひき肉 玉葱 ミックスベジタブル ひじき キャベツ 胡瓜 サニーレタス 人参 コーン マカロニ 小松菜	415	15.4	13.9
25	木	カレーライス コールスローサラダ オレンジ	じゃが芋 玉葱 人参 豚肉 キャベツ 紫キャベツ 胡瓜 コーン オレンジ	441	9.4	14.5
26	金	高野豆腐と鶏肉の煮物 ごま和え チンゲン菜の味噌汁	高野豆腐 鶏肉 玉葱 人参 こんにゃく 里芋 キャベツ もやし 小松菜 すりごま チンゲン菜 しめじ 油揚げ	428	16.2	12.9
27	土					
28	日					
29	月	ポークチャップ シーザーサラダ 里芋の味噌汁	豚肉 玉葱 人参 キャベツ レタス 胡瓜 コーン 里芋 えのきたけ わかめ	464	14	18.9
30	火	さばの西京焼き きんぴら蓮根 玉麩の味噌汁	さば 蓮根 人参 つきこんにゃく さつま揚げ いんげん 玉麩 玉葱	425	15.2	13.3
31	水	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 グリンピース ちくわ もやし キャベツ	474	13.6	13.2



5月5日は“端午の節句”

5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒へびにぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また“かしわもち”には、カンワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのです。

5月の旬のたべもの

- ・ たけのこ
- ・ グリンピース
- ・ 新じゃがいも
- ・ 新たまねぎ


