



高崎健康福祉大学附属幼稚園 6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	木	炒り豆腐 おかか和え じゃが芋の味噌汁	豆腐 豚ひき肉 人参 玉葱 卵 いんげん キャベツ もやし 小松菜 糸かつお じゃが芋 しめじ わかめ	381	15.9	8.7
2	金	ホイコーロー はるさめサラダ 中華スープ	キャベツ 豚肉 人参 ピーマン 玉葱 筍 はるさめ 胡瓜 もやし ハム 玉葱 テンゲン菜 コーン	447	10.5	15
3	土					
4	日					
5	月	鶏のからあげ 和風サラダ 玉葱の味噌汁	鶏肉 わかめ キャベツ 人参 胡瓜 サニーレタス 玉葱 小松菜	418	13.9	14.3
6	火	ほっけの塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 豆腐の味噌汁	ほっけ じゃが芋 玉葱 人参 鶏ひき肉 グリンピース 豆腐 油揚げ わかめ	427	19.1	11
7	水	厚揚げと鶏肉の味噌煮 ごま和え 卵の味噌汁	厚揚げ 鶏肉 人参 玉葱 筍 こんにゃく いんげん キャベツ もやし 卵 長葱	386	14.1	10.3
8	木	チキンカレー コーンサラダ オレンジ	じゃが芋 玉葱 人参 鶏肉 コーン キャベツ 胡瓜 人参 紫キャベツ オレンジ	424	10.1	12.3
9	金	メンチカツ 青しそサラダ もやしの味噌汁	豚ひき肉 玉葱 キャベツ 人参 レタス グリンカール 胡瓜 もやし テンゲン菜	411	9.6	11.8
10	土					
11	日					
12	月	豚肉の生姜焼き ごまサラダ 小松菜の味噌汁	豚肉 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 コーン 小松菜 わかめ	420	14.2	15.4
13	火	親子煮 お浸し 里芋の味噌汁	鶏肉 玉葱 人参 なんと 卵 みつば キャベツ もやし 小松菜 里芋 えのきたけ 油揚げ	431	16.3	14
14	水	赤魚の西京焼き ひじきと大豆の煮物 かきたま汁	赤魚 ひじき 大豆水煮 人参 さつまあげ いんげん 卵 長葱	402	15.9	11.5
15	木	マーボー豆腐 ナムル わかめスープ	豆腐 豚ひき肉 人参 筍 ピーマン 長葱 キャベツ もやし テンゲン菜 わかめ いりごま	407	13	15.2
16	金	野菜コロッケ グリーンサラダ 厚揚げの味噌汁	じゃが芋 豚ひき肉 玉葱 ミックスベジタブル キャベツ レタス グリンカール サニーレタス 胡瓜 コーン 厚揚げ いんげん	442	11.9	13.5
17	土					
18	日					
19	月	タンドリーチキン フレンチサラダ たまごスープ	鶏肉 カレー粉 キャベツ 紫キャベツ 胡瓜 人参 レタス 卵 パセリ	425	14.5	18.5
20	火	ミートオムレツ イタリアンサラダ コンソメスープ	卵 玉葱 人参 豚ひき肉 キャベツ 人参 胡瓜 コーン サニーレタス 小松菜 えのきたけ	371	12.8	11.2
21	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 わかめ	423	13.8	13.6
22	木	あじフライ わかめサラダ なめこ汁	あじ わかめ キャベツ 胡瓜 人参 レタス なめこ 豆腐 長葱	400	16.9	11.3
23	金	しゅうまい 中華サラダ はるさめスープ	豚ひき肉 玉葱 キャベツ もやし 人参 胡瓜 サニーレタス はるさめ には	410	14.4	12.4
24	土					
25	日					
26	月	鶏の南部焼き 切干大根の煮物 キャベツの味噌汁	鶏肉 いりごま 切干大根 人参 さつま揚げ 油揚げ つきこんにゃく いんげん キャベツ 玉葱	420	18	11.4
27	火	高野豆腐の煮物 お浸し わかめの味噌汁	高野豆腐 鶏肉 玉葱 こんにゃく 人参 里芋 いんげん キャベツ もやし 小松菜 糸かつお わかめ 油揚げ	408	16.1	11.7
28	水	さばの味噌マヨ焼き コールスローサラダ 玉葱の味噌汁	さば 味噌 マヨネーズ キャベツ 紫キャベツ 人参 胡瓜 コーン 玉葱 玉葱 いんげん	405	14.7	14.7
29	木	ハヤシライス シーザーサラダ パイン缶	牛肉 玉葱 マッシュルーム キャベツ サニーレタス 人参 コーン 胡瓜 パイン缶	457	9.6	16.9
30	金	肉じゃが ちくわのゆかり揚げ テンゲン菜の味噌汁	じゃが芋 玉葱 人参 豚肉 しらたき グリンピース ちくわ ゆかり粉 テンゲン菜 もやし	459	11.8	13.9



♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡

「いただきます」の意味

「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して、食事を始めましょう。

♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡

6月の旬のたべもの

- ・レタス
- ・いんげん
- ・じゃがいも
- ・あじ

