



高崎健康福祉大学附属幼稚園 7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	土					
2	日					
3	月	竹輪と青菜の卵とじ お浸し 里芋の味噌汁	竹輪 小松菜 卵 玉葱 人参 キャベツ もやし チンゲン菜 里芋 油揚げ えのきたけ	389	17.5	7.5
4	火	ほきのコーンマヨ焼き ごまさらだ 豆腐の味噌汁	ほき コーン キャベツ サニーレタス 胡瓜 人参 豆腐 長葱 わかめ	401	16.2	14
5	水	鶏肉の磯部揚げ 和風サラダ じゃが芋の味噌汁	鶏肉 青のり キャベツ もやし わかめ 人参 胡瓜 じゃが芋 玉葱 いんげん	450	14.8	17.4
6	木	お星さまハンバーグ ツナサラダ セタそうめん	ハンバーグ ツナ キャベツ レタス 胡瓜 人参 コーン そうめん おくら	426	16	13.6
7	金	山の家				
8	土	山の家				
9	日					
10	月	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 玉葱 チンゲン菜 わかめ	411	12.2	15.6
11	火	ポークチャップ フレンチサラダ 小松菜の味噌汁	豚肉 玉葱 人参 キャベツ レタス サニーレタス 胡瓜 コーン 小松菜 油揚げ	466	14.3	20.2
12	水	カレーコロッケ グリーンサラダ もやしの味噌汁	じゃが芋 豚ひき肉 玉葱 カレー粉 キャベツ レタス グリンカール サニーレタス 胡瓜 枝豆 コーン もやし わかめ	439	10.3	14.8
13	木	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 さつまあげ つきこんにゃく いんげん 卵 長葱	367	15	8
14	金	和風オムレツ 切干大根の煮物 キャベツの味噌汁	卵 ひじき 豚ひき肉 玉葱 人参 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 えのきたけ にら	453	16.9	15.1
15	土					
16	日					
17	月					
18	火	鶏肉のトマトソース ドレ和え コンソメスープ	鶏肉 玉葱 トマト キャベツ 人参 胡瓜 コーン 小松菜 えのきたけ	391	13.4	12.4
19	水	あじフライ 青じそサラダ 玉葱の味噌汁	あじ わかめ キャベツ レタス 胡瓜 人参 玉葱 油揚げ 茄子	414	17.2	12.7
20	木	コーンカレー イタリアンサラダ オレンジ	じゃが芋 豚ひき肉 コーン 玉葱 人参 キャベツ グリンカール レタス 胡瓜 オレンジ	439	10.1	14.4
21	金	なつやすみ				
22	土					
23	日					
24	月					
25	火					
26	水					
27	木					
28	金					
29	土					
30	日					
31	月					



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!

7月の旬の食べ物

- ・トマト
- ・なす
- ・えだまめ
- ・あじ
- ・きゅうり
- ・とうもろこし
- ・ピーマン
- ・いわし

