

高崎健康福祉大学附属幼稚園 8・9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)
28	月	夏季保育				
29	火	カレーライス イタリアンサラダ パイン缶	じゃが芋 玉葱 人参 豚肉 キャベツ レタス 胡瓜 コーン パイン缶	458	9.2	15.5
30	水	鶏肉のマーメレード焼き フレンチサラダ 茄子の味噌汁	鶏肉 マーメレードジャム キャベツ 紫キャベツ サニーレタス 人参 胡瓜 茄子 玉葱 油揚げ	426	16.4	15.4
31	木	サーモンフライ 和風サラダ 豆腐の味噌汁	サーモン キャベツ もやし レタス 胡瓜 人参 豆腐 わかめ 長葱	424	20.3	11.6
1	金	入園受付				
2	土					
3	日					
4	月	和風オムレツ 蓮根のきんぴら キャベツの味噌汁	卵 玉葱 人参 豚ひき肉 ひじき 蓮根 つきこんにやく さつま揚げ いんげん キャベツ 油揚げ	444	16.5	14.8
5	火	豆腐チャンプルー かぼちゃの天ぷら 小松菜の味噌汁	豆腐 キャベツ 豚肉 玉葱 人参 卵 グリンピース かぼちゃ 小松菜 わかめ えのきたけ	446	13.4	14.1
6	水	豚肉の生姜焼き わかめサラダ じゃが芋の味噌汁	豚肉 玉葱 人参 生姜 わかめ キャベツ 胡瓜 じゃが芋 長葱	416	13.7	12.6
7	木	ほきのマヨコーン焼き ごまサラダ 厚揚げの味噌汁	ほき コーン キャベツ サニーレタス レタス 胡瓜 人参 厚揚げ 玉葱 いんげん	402	16.2	14.4
8	金	ポテトコロッケ コールスローサラダ もやしの味噌汁	じゃが芋 玉葱 豚ひき肉 キャベツ 紫キャベツ 人参 レタス 胡瓜 もやし わかめ	426	9	15.2
9	土					
10	日					
11	月	鶏のごま揚げ ドレ和え 玉葱の味噌汁	鶏肉 いりごま キャベツ 胡瓜 人参 コーン 玉葱 玉葱	422	14.4	15.4
12	火	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 さつま揚げ いんげん 卵 長葱	402	15.9	11.5
13	水	マーボー豆腐 ナムル 中華スープ	豆腐 豚ひき肉 人参 筍 ビーマン 長葱 キャベツ もやし 小松菜 玉葱 チンゲン菜 コーン	415	12.3	15.6
14	木	トマト煮込みハンバーグ シーザーサラダ コンソメスープ	豚ひき肉 玉葱 卵 パン粉 トマト缶 キャベツ レタス サニーレタス 胡瓜 人参 コーン ほうれん草 えのきたけ	410	13.7	13.1
15	金	親子煮 ごま和え 里芋の味噌汁	卵 鶏肉 玉葱 人参 なたと みつば キャベツ もやし 小松菜 里芋 いんげん わかめ	436	15.3	13.3
16	土					
17	日					
18	月					
19	火	ミートオムレツ マカロニサラダ コンソメスープ	豚ひき肉 玉葱 人参 卵 マカロニ 胡瓜 コーン キャベツ しめじ	407	13.8	11.5
20	水	さばの竜田揚げ 和風サラダ 玉葱の味噌汁	さば キャベツ もやし レタス 胡瓜 人参 玉葱 油揚げ わかめ	406	15.3	13.8
21	木	ホイコーロー はるさめサラダ 中華スープ	豚肉 キャベツ 人参 玉葱 筍 ビーマン はるさめ 胡瓜 もやし ハム 豆腐 長葱 チンゲン菜	463	12.2	16.6
22	金	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 キャベツ コーン 胡瓜 サニーレタス オレンジ	423	10.1	12.3
23	土					
24	日					
25	月	野菜炒め がんもの煮物 わかめの味噌汁	キャベツ もやし 玉葱 人参 ビーマン 豚肉 がんも わかめ 油揚げ	410	14.1	15.3
26	火	鶏のから揚げ 青しそサラダ チンゲン菜の味噌汁	鶏肉 キャベツ レタス 胡瓜 人参 コーン チンゲン菜 えのきたけ	425	14.3	14.3
27	水	さわらのごま味噌焼き 切干大根の煮物 豆腐の味噌汁	さわら すりごま 切干大根 油揚げ さつま揚げ 人参 つきこんにやく いんげん 豆腐 なめこ 万能葱	453	20.4	14.3
28	木	高野豆腐の煮物 お浸し 卵の味噌汁	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 もやし 小松菜 卵 長葱	414	17	11.6
29	金	肉じゃが ちくわの磯部揚げ 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 竹輪 青のり もやし わかめ	465	13.1	13.1
30	土					

ごはんてスタミナづくり

あそびや運動には、スタミナが重要です。このスタミナをつけるためには、肉からタンパク質をとるよりも、ごはんから炭水化物をとる方が好ましいと知っていましたか？炭水化物からスタミナあふれる体をつくることを、「炭水化物貯蔵法(カーボローディング)」と呼んで、スポーツ界で主流になっています。

8・9月の旬のたべもの

- ・なす
- ・かぼちゃ
- ・しいたけ
- ・さけ
- ・チンゲン菜
- ・さといも
- ・しめじ
- ・かつお