



高崎健康福祉大学附属幼稚園 4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	金					
2	土					
3	日					
4	月					
5	火					
6	水					
7	木					
8	金					
9	土					
10	日					
11	月	1学期 始業式				
12	火	入園式				
13	水	カレーライス フレンチサラダ オレンジ	じゃが芋 豚肉 玉葱 人参 キャベツ レタス 胡瓜 コーン オレンジ	468	9.4	17.7
14	木	鶏の唐揚げ 和風サラダ 玉葱の味噌汁	鶏肉 もやし わかめ キャベツ 人参 キュウリ 玉葱 小松菜 油揚げ	434	14.8	16
15	金	サーモンのコーンマヨ焼き ごまドレサラダ 豆腐の味噌汁	サーモン コーン キャベツ サニーレタス 人参 胡瓜 豆腐 長葱 わかめ	410	18	14.7
16	土					
17	日					
18	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 サニーレタス コーン 胡瓜 里芋 えのきたけ いんげん	447	13.3	17.2
19	火	マーボー豆腐 ナムル 中華スープ	豆腐 豚ひき肉 長葱 人参 筍 ピーマン キャベツ もやし 小松菜 チンゲン菜 玉葱 わかめ	413	12.3	15.1
20	水	ツナと青菜のオムレツ マカロニサラダ スープ	卵 玉葱 ツナ ほうれん草 マカロニ キャベツ 胡瓜 人参 コーン 白菜 いんげん	463	14.6	18.5
21	木	肉じゃが ちくわの磯辺揚げ 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 ちくわ 青のり もやし 油揚げ	481	13.6	14.8
22	金	さわらの西京焼き ひじきの煮物 かき玉汁	さわら ひじき 大豆水煮 人参 さつま揚げ いんげん 卵 長葱	391	16.7	11
23	土					
24	日					
25	月	鶏肉の春色揚げ グリーンサラダ なめこの味噌汁	鶏肉 グリンピース キャベツ レタス サニーレタス グリンカール 胡瓜 コーン なめこ 長葱 人参	478	14.9	22.7
26	火	高野豆腐の煮物 お浸し じゃが芋の味噌汁	高野豆腐 鶏肉 人参 こんにゃく 里芋 いんげん キャベツ もやし 小松菜 じゃが芋 玉葱 わかめ	401	15.3	10
27	水	ほっけの塩焼き たけのこの土佐煮 清汁	ほっけ 筍 れんこん 人参 こんにゃく 油揚げ 系かつお いんげん 花魁 豆腐 小松菜	342	15.8	8.5
28	木	ホワイトシチュー ミモザサラダ パナナ	じゃが芋 鶏肉 人参 じゃが芋 玉葱 ほうれん草 キャベツ レタス 胡瓜 コーン 卵 パナナ	487	10.9	16.1
29	金	昭和の日				
30	土					

ご入園・ご進級おめでとうございます。

給食を担当しております、シタックスコントラクトフードサービス(株)と申します。
 明るく楽しい幼稚園生活を送れるよう、食の面からスタッフ一同、
 一生懸命サポートさせていただきます。
 1年間、どうぞよろしくお願い致します。



朝食を食べる習慣をつけましょう

時間のない中、いきなりきちんとした朝食を作る習慣を身につけることは、とても難しいものです。
 まずは、せめて飲み物をとる習慣をつけましょう。牛乳、野菜ジュース、スープなど。空腹時は胃が
 刺激を受けやすいので、胃に優しいものを選ぶようにします。だんだん朝食を食べる習慣が身につ
 いてきたらチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、パンといったすぐに用意できるものをとる
 ようにします。できるなら洗うだけ、皮をむくだけで食べられる果物や野菜も準備してみましょう。

