



高崎健康福祉大学附属幼稚園 11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	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 さつま揚げ 油揚げ 人参 つきこんやく いんげん 豆腐 わかめ 長葱	454	20.6	14.7
2	木	ポークチャップ グリーンサラダ 小松菜の味噌汁	豚肉 玉葱 人参 キャベツ サニーレタス レタス 胡瓜 コーン 小松菜 油揚げ	456	13.2	20.2
3	金					
4	土					
5	日					
6	月	ツナと青菜のオムレツ ドレ和え コンソメスープ	卵 ツナ 玉葱 小松菜 キャベツ 人参 胡瓜 コーン 白菜 ウインナー	402	13.9	15.1
7	火	厚揚げのすき煮 お浸し じゃが芋の味噌汁	厚揚げ 豚肉 長葱 白菜 しらたき 人参 いんげん キャベツ もやし チンゲン菜 糸かつお じゃが芋 玉葱 わかめ	403	13.8	10.8
8	水	サーモンの西京焼き ひじきと大豆の煮物 かきたま汁	サーモン ひじき 大豆水煮 人参 さつま揚げ いんげん 卵 長葱	434	17.9	13.7
9	木	肉じゃがが ちくわのゆかり揚げ 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 ゆかり もやし わかめ	460	11.8	13.9
10	金	タンドリーチキン ごまドレサラダ 大根の味噌汁	鶏肉 キャベツ サニーレタス 胡瓜 コーン 人参 大根 大根菜 油揚げ	449	15.6	19
11	土					
12	日					
13	月	親子煮 ごま和え 里芋の味噌汁	鶏肉 玉葱 人参 なたと 卵 みつば キャベツ もやし 小松菜 里芋 なめこ えのきたけ	425	15.1	13.3
14	火	ポテトオムレツ マカロニサラダ コンソメスープ	卵 じゃが芋 玉葱 豚ひき肉 マカロニ 人参 胡瓜 コーン ほうれん草 えのきたけ	443	13.4	16
15	水	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 玉葱 チンゲン菜 わかめ	412	12.3	15.6
16	木	サバの竜田揚げ 青しそサラダ 玉葱の味噌汁	さば キャベツ 胡瓜 レタス 人参 わかめ 玉葱 油揚げ いんげん	429	16.1	15.4
17	金	カレーライス フレンチサラダ パイン缶	じゃが芋 豚肉 玉葱 人参 キャベツ 紫キャベツ グリンカール 胡瓜 コーン パイン缶	482	9.2	17.7
18	土					
19	日					
20	月	鶏のからあげ 磯和え 白菜の味噌汁	鶏肉 キャベツ 人参 もやし 小松菜 のり 白菜 わかめ 油揚げ	446	17.2	16.6
21	火	秋の野菜炒め がんもの煮物 さつま芋の味噌汁	キャベツ もやし 玉葱 人参 ピーマン 椎茸 えのきたけ しめじ 豚肉 がんも さつま芋 いんげん	475	16.6	18.2
22	水	ぶりの照り焼き れんこんきんぴら キャベツの味噌汁	ぶり れんこん 人参 つきこんやく さつま揚げ いんげん キャベツ 小松菜	414	16.2	13.3
23	木					
24	金	しゅうまい 中華サラダ わかめスープ	しゅうまい キャベツ サニーレタス レタス 胡瓜 人参 わかめ 長葱 いりごま	428	18.4	13.6
25	土					
26	日					
27	月	厚揚げと鶏肉の味噌煮 おかか和え 卵の味噌汁	厚揚げ 鶏肉 人参 筍 玉葱 こんにやく いんげん キャベツ もやし 小松菜 卵 長葱	401	15.8	12.4
28	火	ほきのフライ 和風サラダ 玉葱の味噌汁	ほき もやし わかめ キャベツ 人参 胡瓜 玉葱 玉葱	400	14.8	10
29	水	八宝菜 はるさめサラダ 中華スープ	白菜 玉葱 人参 豚肉 筍 むきえび しいたけ はるさめ もやし 胡瓜 ハム チンゲン菜 コーン	493	10.2	20.8
30	木	ホワイトシチュー イタリアンサラダ りんご	じゃが芋 玉葱 人参 鶏肉 フロccoli キャベツ レタス 胡瓜 コーン りんご	431	10.1	12.2



11月15日 七五三

七五三は、子供が身体的にも精神的にも健やかに育ってほしいという親の願いをこめてお祈りするお祝いです。一般的には、男の子が3歳と5歳、女の子が3歳と7歳にお祝いをします。千歳飴は、江戸時代に浅草の飴売りが紅白の棒状の飴を「千年飴」・「寿命糖」と名づけ、長い袋に入れて売り歩いたことが始まりとされています。袋には、鶴や亀などの長寿を表す絵柄が鮮やかに描かれていて、長寿と健康を願う縁起物となりました。

**冬場に野菜をたっぷり食べたい**

「煮物」「いため物」「スープ」など、火を通し「湯野菜」にして食べてください。火を通すことで野菜の「かさ」が減り、たくさんの量を食べられます。また、食物繊維も豊富に摂ることができます。


