



高崎健康福祉大学附属幼稚園 12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	紫芋の米粉蒸しパン	紫芋の米粉蒸しパン	81	1.9	1
2	土					
3	日					
4	月					
5	火	千草焼き 切干大根の煮物 里芋の味噌汁	卵 豚ひき肉 玉葱 人参 しいたけ 切干大根 油揚げ さつまあげ つきこんにやく いんげん 里芋 えのきたけ わかめ	454	15.6	15.4
6	水	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 豆腐の味噌汁	豚肉 しょうが 玉葱 人参 じゃが芋 胡瓜 コーン ハム 豆腐 油揚げ 長葱	492	16.4	20.8
7	木	ポパイコロッセ コーンサラダ もやしの味噌汁	じゃが芋 ほうれん草 玉葱 豚ひき肉 キャベツ 胡瓜 人参 コーン サニーレタス もやし 小松菜	447	11.1	15
8	金	さばの西京焼き 蓮根のきんぴら かきたま汁	さば 蓮根 人参 つきこんにやく さつま揚げ いんげん 卵 長葱	430	15.3	13.9
9	土					
10	日					
11	月	塩からあげ 和風和え 大根の味噌汁	鶏肉 キャベツ 人参 胡瓜 コーン 大根 大根葉 わかめ	426	14.1	14.4
12	火	たらのみそマヨ焼き ひじきサラダ 玉葱の味噌汁	たら マヨネーズ ひじき キャベツ 胡瓜 コーン 人参 サニーレタス 玉葱 油揚げ いんげん	470	13.7	22.2
13	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 ごま 玉葱 チンゲン菜 コーン	418	12.2	15.7
14	木	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 玉葱 人参 ピーマン 豚肉 がんも じゃが芋 いんげん	414	13.7	13.6
15	金	ピラフ もみの木ハンバーグ フライドポテト フレンチサラダ クリームスープ クリスマスカップデザート	米 鶏ひき肉 玉葱 ミックスベジタブル ハンバーグ じゃが芋 キャベツ 紫キャベツ 胡瓜 レタス 人参 白菜 コーン しめじ クリスマスカップデザート	533	16.6	16
16	土					
17	日					
18	月	ミートオムレツ マカロニサラダ コンソメスープ	卵 豚ひき肉 玉葱 人参 マカロニ 胡瓜 コーン キャベツ 玉葱 わかめ	465	14	17.4
19	火	ほっけの塩焼き 大根のそぼろ煮 ほうれん草の味噌汁	ほっけ 大根 人参 鶏ひき肉 グリンピース ほうれん草 豆腐	362	17.1	8.5
20	水	厚揚げのすき煮 ごま和え 里芋の味噌汁	厚揚げ 豚肉 白菜 人参 長葱 しらたき いんげん もやし 小松菜 里芋 なめこ 油揚げ	422	14.8	14.8
21	木	カレーライス わかめサラダ りんご	じゃが芋 玉葱 人参 豚肉 キャベツ レタス わかめ 胡瓜 りんご	443	9.3	14.7
22	金	チキンのクリームソース イタリアンサラダ コンソメスープ	鶏肉 玉葱 キャベツ サニーレタス 胡瓜 人参 コーン 白菜 マカロニ	408	13	12.1
23	土					
24	日					
25	月					
26	火					
27	水					
28	木					
29	金					
30	土					
31	日					



冬至(とうじ) (12/22)

一年の中で一番昼が短く、夜が長い日です。

日本では、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。

ゆずは、皮膚を強くする働きがあり、かぼちゃは、ビタミンやカロチンが豊富です。

<年越しそば> (12/31)

年末にそばを食べる習慣は数多くありますが、一説には江戸時代に商家が毎月末にそばを食べる習慣があり、これが大晦日に食べる年越しそばにつながったとされています。

そばが長く細く伸びる事から長生き、幸運、子孫繁栄を願い縁起をかついでそばを食べたといわれます。

そばは、子供の発育に必要なアミノ酸が多く、ビタミンB群も豊富で、ストレスを解消し、体の調子を整えるという働きがあります。

