



高崎健康福祉大学附属幼稚園 1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	月					
2	火					
3	水					
4	木					
5	金					
6	土					
7	日					
8	月					
9	火	松風焼き 蓮根のきんぴら ほうれん草の味噌汁	鶏ひき肉 人参 長葱 卵 パン粉 ごま 蓮根 つきこんにやく さつま揚げ いんげん ほうれん草 えのきたけ 油揚げ	486	20.4	16.2
10	水	チキンカレー コールスローサラダ みかん	じゃが芋 玉葱 人参 鶏肉 キャベツ 紫キャベツ 胡瓜 コーン みかん	427	10	12.3
11	木	ぶりの照り焼き 大根のそぼろ煮 里芋の味噌汁	ぶり 大根 人参 鶏ひき肉 グリンピース 里芋 わかめ なめこ	438	17.9	15
12	金	青菜とツナのオムレツ マカロニサラダ コンソメスープ	卵 小松菜 ツナ 玉葱 マカロニ 胡瓜 人参 コーン キャベツ いんげん	439	14.2	16.5
13	土					
14	日					
15	月	鶏のからあげ 和風和え 大根の味噌汁	鶏肉 キャベツ 胡瓜 人参 コーン 大根 大根葉	434	14.3	14.8
16	火	野菜炒め がんもの煮物 じゃが芋の味噌汁	キャベツ 人参 玉葱 ピーマン もやし 豚肉 がんも じゃが芋 わかめ	420	13.8	13.6
17	水	ほきのマヨネーズ焼き ごまドレサラダ チンゲン菜の味噌汁	ほき マヨネーズ パセリ キャベツ サニーレタス 人参 胡瓜 コーン チンゲン菜 もやし 油揚げ	415	15.3	16.3
18	木	マーボー豆腐 ナムル わかめスープ	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 わかめ コーン ごま	410	12.3	15.3
19	金	親子煮 お浸し なめこ汁	卵 鶏肉 玉葱 人参 なたと みつば キャベツ 人参 小松菜 なめこ えのきたけ 里芋 万能葱	417	15.6	12.2
20	土					
21	日					
22	月	ポークチャップ ポテトサラダ 小松菜の味噌汁	豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 胡瓜 コーン 小松菜	492	13.3	20.4
23	火	さばの西京焼き 煮物 かきたま汁	さば ひじき 大豆水煮 人参 さつま揚げ いんげん 卵 長葱	458	17.3	16.9
24	水	ポテトオムレツ フレンチサラダ コンソメスープ	卵 じゃが芋 玉葱 豚ひき肉 キャベツ レタス 胡瓜 人参 みかん 缶 ほうれん草 えのきたけ	376	11.9	12.5
25	木	八宝菜 はるさめサラダ 中華スープ	白菜 玉葱 人参 筍 むきえび 豚肉 椎茸 はるさめ もやし 胡瓜 ハム チンゲン菜 わかめ	486	9.9	20.8
26	金	肉じゃが ちくわの磯部揚げ キャベツの味噌汁	じゃが芋 玉葱 人参 豚肉 しらたき グリンピース ちくわ 青のり キャベツ もやし	467	13	13.1
27	土					
28	日					
29	月	厚揚げのすき煮 ごま和え 里芋の味噌汁	厚揚げ 豚肉 白菜 玉葱 人参 長葱 しらたき いんげん キャベツ もやし 小松菜 里芋 えのきたけ 油揚げ	425	14.3	13.5
30	火	ポークシチュー イタリアンサラダ パイン缶	じゃが芋 玉葱 人参 豚肉 ブロッコリー キャベツ レタス 胡瓜 コーン パイン缶	437	9.7	13.8
31	水	ポテトコロッケ わかめサラダ もやしの味噌汁	じゃが芋 玉葱 豚ひき肉 わかめ キャベツ 胡瓜 人参 白菜 もやし	406	9.1	12.6



新年明けましておめでとうございます

今年もよろしくお祈りします



鏡もちの
いわれ

鏡もちの飾りにはそれぞれ意味があります。

- 裏白 / 「長寿と夫婦円満」
- コンブ / 「喜ぶ」
- ダイダイ(ミカン) / 「代々栄える」
- くしがき / 「幸運を取り込む」
- ユズリハ / 「家系が絶えずに続く」

※関西のある地方では「先祖代々(ダイダイ)、ニコニコと仲睦まじく(串ガキが両端に2つ、少し間をおいて中に8つ付いている)、よる“こぶ”(コンブ)こぶが、“重なり”ますように(モチを重ねる)」と言って、飾るそうです。

1月の旬のたべもの

- ・はくさい
- ・大根
- ・長ネギ
- ・冬キャベツ
- ・みかん

ミカンを食べよう

ミカンの仲間には、世界でおよそ900種類もありますが、日本のミカンは、日本独自の品種です。ビタミンCが多く含まれているので、免疫力がアップし、かぜの予防に大きな効果を発揮します。

