

高崎健康福祉大学附属幼稚園 4月給食献立表

2024年

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	1学期 始業式				
9	火	カレーライス コールスローサラダ パナナ	じゃが芋 人参 玉葱 豚肉 キャベツ 紫キャベツ 胡瓜 コーン パナナ	466	9.7	14.7
10	水	入園式				
11	木	鶏の唐揚げ 和風サラダ 小松菜の味噌汁	鶏肉 キャベツ もやし わかめ 人参 胡瓜 小松菜 玉葱 油揚げ	437	15.4	16.1
12	金	ほきのコーンマヨ焼き ごまドレサラダ じゃが芋の味噌汁	ほき コーン マヨネーズ キャベツ サニーレタス 胡瓜 人参 じゃが芋 いんげん	401	15.1	12.7
13	土					
14	日					
15	月	ミートオムレツ マカロニサラダ コンソメスープ	卵 玉葱 人参 豚ひき肉 マカロニ 胡瓜 コーン キャベツ しめじ	437	14	14.8
16	火	マーボー豆腐 ナムル 中華スープ	豆腐 豚ひき肉 人参 筍 長葱 ピーマン キャベツ もやし 小松菜 玉葱 テンゲン菜 わかめ	409	12.1	15.6
17	水	肉じゃが ちくわの磯部揚げ もやしの味噌汁	じゃが芋 人参 玉葱 豚肉 しらたき グリンピース ちくわ 青のり もやし キャベツ	469	13.3	13.1
18	木	さばのみそマヨ焼き 青しそサラダ 玉葱の味噌汁	さば マヨネーズ キャベツ 人参 レタス 胡瓜 わかめ 玉葱 油揚げ	423	15.3	16.5
19	金	豚肉の生姜焼き 和風和え 豆腐の味噌汁	豚肉 玉葱 人参 生姜 キャベツ 胡瓜 コーン 豆腐 長葱 わかめ	439	14.7	16.4
20	土					
21	日					
22	月	鶏の照り焼き 切干大根の煮物 玉葱の味噌汁	鶏肉 切干大根 油揚げ さつま揚げ 人参 いんげん 玉葱 玉葱 ほうれん草	447	16.3	14.8
23	火	親子煮 おかか和え 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 糸かつお 里芋 えのきたけ 油揚げ	430	16.3	14
24	水	赤魚の西京焼き ひじきの煮物 かきたま汁	赤魚 ひじき 人参 れんこん さつま揚げ いんげん 卵 長葱	406	15.7	11.7
25	木	ホワイトシチュー ミモザサラダ オレンジ	じゃが芋 玉葱 人参 鶏肉 プロッコリー 牛乳 キャベツ レタス サニーレタス 胡瓜 コーン 卵 オレンジ	456	10.8	15.1
26	金	ホイコーロー はるさめサラダ 中華スープ	キャベツ 豚肉 人参 ピーマン 玉葱 筍 はるさめ 胡瓜 もやし ハム わかめ 長葱 コーン	439	11.2	14.2
27	土					
28	日					
29	月					
30	火	青菜とツナのオムレツ ドレ和え コンソメスープ	小松菜 ツナ 玉葱 卵 キャベツ 胡瓜 人参 コーン 玉葱 えのきたけ 水菜	378	13	13.2

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、
シダ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が送れるよう、
 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、よろしくお願いいたします



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。

