



高崎健康福祉大学附属幼稚園 5月給食献立表



2024年

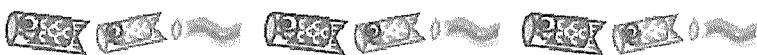
日付	曜日	献立	使用食材	エネルギー	たんぱく質	脂質
				(kcal)	(g)	(g)
1	水	ほっけの塩焼き たけのこの土佐煮 じゃが芋の味噌汁	ほっけ たけのこ 蓮根 人参 さつま揚げ 油揚げ 糸かつお いんげん じゃが芋 玉葱 わかめ	341	14.8	5.7
2	木	鶏の春色揚げ わかめサラダ チンゲン菜の味噌汁	鶏肉 グリンピース わかめ キャベツ 胡瓜 人参 コーン チンゲン菜 もやし	458	15.1	19.8
3	金					
4	土					
5	日					
6	月					
7	火	千草焼き 切干大根の煮物 若竹汁	卵 豚ひき肉 人参 玉葱 椎茸 切干大根 油揚げ さつま揚げ いんげん たけのこ わかめ 万能葱	429	14.7	15
8	水	チキンカレー フレンチサラダ パイン缶	じゃが芋 玉葱 人参 鶏肉 キャベツ 紫キャベツ 胡瓜 サニーレタス パイン缶	424	9.6	12.2
9	木	野菜炒め がんもの煮物 卵の味噌汁	キャベツ もやし 人参 玉葱 ピーマン 豚肉 がんも 卵 長葱	418	15.1	15.2
10	金	さばの竜田揚げ 青しそサラダ 豆腐の味噌汁	さば キャベツ 人参 もやし 胡瓜 豆腐 玉葱 油揚げ	455	17.8	17.7
11	土					
12	日					
13	月	紫芋の米粉蒸しパン りんごジュース	紫芋の米粉蒸しパン りんごジュース	140	1.9	1
14	火	ミニアップルパイ 牛乳	ミニアップルパイ 牛乳	241	7	11.8
15	水	かぼちゃの米粉蒸しパン ピルクル	かぼちゃの米粉蒸しパン ピルクル	125	1.8	2.9
16	木	ミニクリームパン やさいりんごジュース	ミニクリームパン やさいりんごジュース	155	4.2	4.4
17	金	ジャムサンドパン ピルクル	食パン いちごジャム ピルクル	190	5.2	2
18	土					
19	日					
20	月	竹輪と青菜の卵とじ お浸し 里芋の味噌汁	卵 竹輪 玉葱 人参 小松菜 キャベツ もやし チンゲン菜 里芋 えのきたけ 油揚げ	398	17.5	7.5
21	火	ポテトコロッケ ひじきサラダ もやしの味噌汁	じゃが芋 豚ひき肉 玉葱 ひじき キャベツ 胡瓜 人参 コーン もやし いんげん	423	9.2	14.4
22	水	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 いりごま わかめ コーン	416	13.4	15.2
23	木	ポークチャップ コーンサラダ 小松菜の味噌汁	豚肉 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 コーン レタス 小松菜 しめじ	408	13.2	13.6
24	金	ほきのマヨネーズ焼き マカロニサラダ 厚揚げの味噌汁	ほき マカロニ 胡瓜 人参 コーン 厚揚げ 玉葱 わかめ	408	15.3	13
25	土					
26	日					
27	月	高野豆腐の煮物 おかか和え 玉葱の味噌汁	高野豆腐 鶏肉 人参 里芋 いんげん キャベツ もやし 小松菜 玉葱 油揚げ	419	16.6	11.7
28	火	塩からあげ 中華和え キャベツの味噌汁	鶏肉 もやし 胡瓜 人参 わかめ いりごま キャベツ えのきたけ	428	14.8	15
29	水	ポテトオムレツ ごまサラダ コンソメスープ	卵 じゃが芋 玉葱 人参 豚ひき肉 キャベツ 胡瓜 コーン サニーレタス 小松菜 ツナ	394	13.7	13.5
30	木	さわらの西京焼き 蓮根のきんぴら かきたま汁	さわら 蓮根 人参 さつま揚げ いんげん 卵 長葱	387	15.8	9.5
31	金	ポークシチュー グリーンサラダ オレンジ	じゃが芋 豚肉 玉葱 人参 ブロッコリー キャベツ レタス グリンカール サニーレタス 胡瓜 コーン オレンジ	434	10.3	15.9



5月5日は“端午の節句”



5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒へびになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また“かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないですね。



菊（たけのこ）について

竹の地下茎がらでてくる若い芽のこと。
タンパク質を多く含み
ビタミンB1・B2のほか食物繊維も
多く含まれています