



高崎健康福祉大学附属幼稚園 6月給食献立表



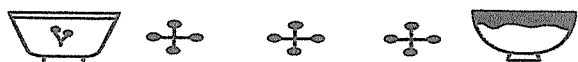
2024年

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	土					
2	日					
3	月	豚肉の生姜焼き 和風和え 里芋の味噌汁	豚肉 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 コーン 里芋 えのきたけ いんげん	421	14.2	12.6
4	火	肉じゃが 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 ちくわ ゆかり粉 もやし 油揚げ わかめ	477	12.7	15.6
5	水	ツナと青菜のオムレツ イタリアンサラダ コンソメスープ	卵 ツナ 小松菜 玉葱 キャベツ 紫キャベツ レタス 胡瓜 人参 マカロニ コーン	384	13.6	12.4
6	木	厚揚げの味噌煮 おかか和え じゃが芋の味噌汁	厚揚げ 鶏肉 人参 しめじ 筍 玉葱 いんげん キャベツ もやし 小松菜 糸かつお じゃが芋 玉葱 わかめ	371	13.5	8.1
7	金	さばのごまみそ焼き ひじきの煮物 卵の味噌汁	さば すりごま ひじき れんこん 人参 さつま揚げ いんげん 卵 長葱	433	19.7	14.2
8	土					
9	日					
10	月	鶏のから揚げ 中華和え 玉葱の味噌汁	鶏肉 もやし 胡瓜 人参 玉葱 油揚げ いんげん	468	16.5	18.7
11	火	しゅうまい ツナサラダ 中華スープ	豚ひき肉 玉葱 ツナ キャベツ サニーレタス 人参 胡瓜 豆腐 長葱	419	17.5	14.2
12	水	親子煮 お浸し なめこの味噌汁	卵 鶏肉 玉葱 人参 なたと 小松菜 キャベツ もやし テンゲン菜 糸かつお なめこ 里芋 わかめ	409	15	12.3
13	木	ほきのコーンマヨ焼き ごまサラダ テンゲン菜の味噌汁	ほき コーン キャベツ レタス サニーレタス 胡瓜 人参 テンゲン菜 油揚げ	414	15	15.9
14	金	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 ピーマン 筍 キャベツ もやし 小松菜 わかめ コーン	411	13.2	15.1
15	土					
16	日					
17	月	鶏の南部焼き 切干大根の煮物 玉麩の味噌汁	鶏肉 いらごま 切干大根 さつま揚げ 油揚げ 人参 いんげん 玉麩 玉葱 小松菜	404	17.8	9.8
18	火	ミートオムレツ フレンチサラダ コンソメスープ	卵 豚ひき肉 玉葱 人参 キャベツ 紫キャベツ 胡瓜 コーン テンゲン菜 えのきたけ	403	13.1	14.2
19	水	コーンコロケ 青しそサラダ 小松菜の味噌汁	じゃが芋 豚ひき肉 コーン 玉葱 わかめ キャベツ レタス 人参 胡瓜 小松菜	419	11.5	11.2
20	木	カレーライス ひじきサラダ グレープフルーツ	じゃが芋 玉葱 人参 豚肉 ひじき キャベツ サニーレタス 胡瓜 コーン グレープフルーツ	466	9.7	16.9
21	金	赤魚の西京焼き じゃがいものそぼろ煮 かきたま汁	赤魚 じゃが芋 玉葱 人参 鶏ひき肉 グリンピース 卵 長葱	440	17	10.7
22	土					
23	日					
24	月	ホイコーロー はるさめサラダ 中華スープ	豚肉 キャベツ 人参 ピーマン 筍 はるさめ もやし 胡瓜 ハム 玉葱 テンゲン菜 わかめ	431	9.9	14.7
25	火	ハヤシライス グリーンサラダ パイン缶	豚肉 玉葱 マッシュルーム キャベツ レタス サニーレタス グリンカール 胡瓜 人参 パイン缶	456	9.3	17.6
26	水	高野豆腐の煮物 ごま和え じゃが芋の味噌汁	高野豆腐 鶏肉 里芋 人参 玉葱 いんげん キャベツ もやし 小松菜 すりごま じゃが芋 わかめ	412	15.2	10.8
27	木	和風オムレツ 蓮根きんぴら キャベツの味噌汁	卵 豚ひき肉 玉葱 人参 ひじき 蓮根 さつま揚げ いんげん キャベツ えのきたけ	409	15.1	11.5
28	金	あじフライ 和風サラダ 豆腐の味噌汁	あじ わかめ もやし キャベツ 人参 胡瓜 豆腐 長葱 油揚げ	418	18.2	13.3
29	土					
30	日					



食器を大切に

和食にはさまざまな色や形、素材から作られた食器が使われますが、子どもにはいろいろな食器に触れる機会を与えてあげたいものです。食器から食文化の奥深さを学べますし、また物を大切に扱う心もはぐくまれます。



じゃが芋 について

じゃが芋はビタミンCを多く含む野菜です。ビタミンCには抗酸化作用があり、活性酸素を抑えるため老化防止に役立ちます。また、じゃが芋のビタミンCはでんぷんに守られているため、熱に強く、加熱調理に向いています。