



高崎健康福祉大学附属幼稚園 7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	ポークチャップ ドレ和え 里芋の味噌汁	豚肉 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 コーン 里芋 いんげん	451	13.2	16.6
2	火	鯖の竜田揚げ 青じそサラダ 豆腐の味噌汁	鯖 キャベツ 人参 レタス 胡瓜 わかめ 豆腐 油揚げ 長葱	433	16.8	16
3	水	竹輪と青菜の卵とじ お浸し じゃが芋の味噌汁	竹輪 玉葱 人参 小松菜 卵 キャベツ もやし テンゲン菜 じゃが芋 わかめ	382	16.6	5.8
4	木	お星さまハンバーグ ごまドレサラダ セタそうめん	ハンバーグ キャベツ サニーレタス 胡瓜 人参 コーン そうめん おくら	400	14.5	10.6
5	金	山の家				
6	土	山の家				
7	日					
8	月	マーボー豆腐 中華和え わかめスープ	豆腐 豚ひき肉 長葱 人参 筍 ピーマン もやし 胡瓜 はるさめ わかめ コーン	414	12.3	13.9
9	火	ほきのマヨネーズ焼き フレンチサラダ 玉葱の味噌汁	ほき マヨネーズ パセリ キャベツ レタス 人参 胡瓜 みかん 缶 玉葱 油揚げ いんげん	397	14.4	14.9
10	水	ポテトオムレツ グリーンサラダ コンソメスープ	卵 じゃが芋 豚ひき肉 玉葱 キャベツ サニーレタス レタス 胡瓜 コーン 小松菜 人参 えのきたけ	366	11.9	11.6
11	木	鶏の味噌焼き ひじきの煮物 キャベツの味噌汁	鶏肉 ひじき 蓮根 さつま揚げ 人参 いんげん キャベツ 玉葱 わかめ	415	15.2	13.6
12	金	肉じゃが 竹輪の磯辺揚げ もやしの味噌汁	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 もやし 長葱	477	17	11.7
13	土					
14	日					
15	月					
16	火	チキンソテーマトソース マカロニサラダ コンソメスープ	鶏肉 玉葱 トマト缶 マカロニ 人参 胡瓜 コーン キャベツ 小松菜	404	14.6	10.5
17	水	あじの西京焼き 切干大根の煮物 卵の味噌汁	あじ 切干大根 人参 さつま揚げ 油揚げ いんげん 卵 長葱	442	18.6	13.2
18	木	鶏のからあげ わかめサラダ テンゲン菜の味噌汁	鶏肉 わかめ キャベツ 胡瓜 人参 テンゲン菜 えのきたけ	416	14.1	14.5
19	金	チキンカレー コールスローサラダ 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 コーン パイン缶	434	9.9	12.3
20	土	夏休み				
21	日					
22	月					
23	火					
24	水					
25	木					
26	金					
27	土					
28	日					
29	月					
30	火					
31	水					

たくさん運動、たっぷり休み、水分補給

夏本番です。熱中症に気をつけましょう。たくさん運動し、休んで、いっぱい食べ、水分補給をしていると、元気な子どものことですから、夏バテなんて寄りついてきません。夏祭りやプール、レジャーなど、子どもの関心をひくイベントが目白押しです。興味をもたせながら、夜更かしなどはしないように、体調管理に気をつけてください。



胡瓜 (きゅうり) について

きゅうりは水分を多く含む野菜です。体にこもった熱を取り除いてくれるので暑い夏にピッタリ。

カリウムが豊富に含まれている事から、むくみ予防、利尿作用、高血圧の抑制効果が期待できます。