

高崎健康福祉大学附属幼稚園 8-9月給食献立表

2024年

日付	曜日	献立	使用食材	2024年		
				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
30	金	カレーライス コールスローサラダ グレープフルーツ	じゃが芋 玉葱 人参 豚肉 キャベツ 紫キャベツ 胡瓜 パプリカ コーン グレープフルーツ	459	10.2	14.9
31	土					
1	日					
2	月	入園受付				
3	火	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	418	14.3	12.6
4	水	マーボー豆腐 ナムル 中華スープ	豆腐 豚ひき肉 長葱 人参 筍 ピーマン キャベツ もやし 小松菜 玉葱 チンゲン菜 わかめ	409	12.1	15.6
5	木	ほっけの塩焼き ひじきの煮物 豆腐の味噌汁	ほっけ ひじき 蓮根 人参 さつま揚げ いんげん 豆腐 長葱 油揚げ	380	16.1	11
6	金	ポテトコロッケ 青しそサラダ 小松菜の味噌汁	じゃが芋 玉葱 豚ひき肉 わかめ キャベツ 人参 レタス 胡瓜 小松菜 玉葱	409	9.4	12.3
7	土					
8	日					
9	月	青菜とツナのオムレツ マカロニサラダ コンソメスープ	小松菜 玉葱 ツナ 卵 マカロニ 胡瓜 人参 コーン キャベツ えのきたけ	403	14.2	12.5
10	火	野菜炒め がんもの煮物 じゃが芋の味噌汁	キャベツ もやし 玉葱 人参 ピーマン 豚肉 がんも じゃが芋 いんげん	420	13.9	13.6
11	水	トマト煮込みハンバーグ フレンチサラダ たまごスープ	豚ひき肉 玉葱 トマト缶 キャベツ レタス 胡瓜 コーン 卵 人参 パセリ粉	424	15	14.2
12	木	豆腐チャンプルー かぼちゃの天ぷら もやしの味噌汁	豆腐 豚肉 卵 キャベツ 玉葱 人参 グリンピース かぼちゃ もやし 長葱 油揚げ	467	13.5	16.7
13	金	白身魚のみそマヨ焼き ごまドレサラダ 玉葱の味噌汁	バス キャベツ サニーレタス 胡瓜 コーン 人参 玉葱 わかめ	395	15	12.7
14	土					
15	日					
16	月					
17	火	親子煮 ごま和え チンゲン菜の味噌汁	鶏肉 玉葱 人参 なた 卵 みつば キャベツ もやし 小松菜 チンゲン菜 えのきたけ 油揚げ	440	16.1	15.1
18	水	コーンカレー グリーンサラダ パイン缶	じゃが芋 玉葱 人参 コーン 鶏ひき肉 キャベツ レタス グリンカーン サニーレタス 胡瓜 ブロッコリー パイン缶	469	10.1	16.5
19	木	あじフライ わかめサラダ 厚揚げの味噌汁	あじ わかめ キャベツ 胡瓜 人参 厚揚げ 玉葱 いんげん	393	16	11.3
20	金	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 キャベツ	448	16.3	14.8
21	土					
22	日					
23	月					
24	火	高野豆腐の煮物 お浸し なめこの味噌汁	高野豆腐 人参 里芋 鶏肉 いんげん キャベツ もやし 小松菜 なめこ わかめ 油揚げ	401	16	11.7
25	水	ミートオムレツ イタリアンサラダ コンソメスープ	豚ひき肉 玉葱 人参 キャベツ レタス 胡瓜 人参 コーン チンゲン菜 えのきたけ	387	13.2	12.5
26	木	肉じゃが ちくわごま揚げ キャベツの味噌汁	じゃが芋 人参 玉葱 豚肉 しらたき グリンピース ちくわ いりごま キャベツ もやし	480	12.4	15.6
27	金	さばの西京焼き 蓮根きんぴら かきたま汁	さば 蓮根 人参 さつま揚げ いんげん 卵 長葱	439	16.1	14.4
28	土					
29	日					
30	月	鶏のから揚げ 中華和え わかめの味噌汁	鶏肉 はるさめ もやし 胡瓜 人参 わかめ 玉葱	456	13.9	17

「いただきます」の意味

「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して、食事を始めましょう。

南瓜（かぼちゃ）について

かぼちゃは強い抗酸化作用を持つβカロテンやビタミンC・E、腸内環境を整える食物繊維を多く含みます。これらは免疫力アップや美肌作りにも効果があります。

カットしたかぼちゃは、わたの部分から痛みやすいので、種とわたを取り除いて保存しましょう。