



高崎健康福祉大学附属幼稚園 5月給食献立表



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	日					
2	月	干草焼き 切干大根の煮物 キャベツの味噌汁	卵 人参 玉葱 豚ひき肉 しいたけ 切干大根 油揚げ さつま揚げ つきこんにゃく いんげん キャベツ 小松菜	439	14.9	15.4
3	火					
4	水					
5	木					
6	金	ハヤシライス イタリアンサラダ オレンジ	牛肉 玉葱 マッシュルーム キャベツ レタス 胡瓜 人参 コーン チーズ オレンジ	447	10.5	17
7	土					
8	日					
9	月	かぼちゃの米粉蒸しパン りんごジュース	かぼちゃの米粉蒸しパン りんごジュース	142	1	2.9
10	火	中華風蒸しパン 野菜りんごジュース	中華風蒸しパン 野菜りんごジュース	164	2.2	4.2
11	水	ホットドック ぶどうりんごジュース	バターロール ウィナー ぶどうりんごジュース	238	6.8	9.9
12	木	クリームパン りんごジュース	クリームパン りんごジュース	156	4.4	4.5
13	金	紫芋の米粉蒸しパン ピルクル	米粉の紫芋の米粉蒸しパン ピルクル	125	2.7	1.1
14	土					
15	日					
16	月	豚肉の生姜焼き コーンサラダ 筍の味噌汁	豚肉 玉葱 人参 しょうが キャベツ 胡瓜 コーン サニーレタス 筍 わかめ 小ねぎ	401	14.1	12.4
17	火	ポテトコロッケ わかめサラダ もやしの味噌汁	じゃが芋 豚ひき肉 玉葱 わかめ キャベツ 人参 胡瓜 もやし 長葱	416	10	13
18	水	ミートオムレツ シーザーサラダ コンソメスープ	卵 豚ひき肉 玉葱 人参 キャベツ グリンカール レタス コーン 胡瓜 えのきたけ ほうれん草	412	14	14
19	木	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 コーン わかめ	415	12.5	14.6
20	金	さばの竜田揚げ 青しそサラダ じゃが芋の味噌汁	さば キャベツ 人参 レタス サニーレタス 胡瓜 じゃが芋 いんげん	407	14.5	12.1
21	土					
22	日					
23	月	鶏の照り焼き れんこん金平 玉葱の味噌汁	鶏肉 れんこん 人参 つきこんにゃく さつま揚げ いんげん 玉葱 わかめ 油揚げ	406	15.3	12.9
24	火	豆腐チャンプルー かぼちゃの天ぷら 小松菜の味噌汁	豆腐 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 卵 いんげん かぼちゃ 小松菜 えのきたけ しめじ	445	13.6	14.2
25	水	ビーンズカレー ごまサラダ パナナ	じゃが芋 大豆水煮 玉葱 人参 豚ひき肉 キャベツ もやし 胡瓜 コーン パナナ	505	13.2	16.6
26	木	サーモンのグリーンマヨ焼き コールスローサラダ 豆腐の味噌汁	サーモン グリンピース キャベツ 紫キャベツ 人参 胡瓜 コーン 豆腐 長葱 わかめ	385	15.9	11.8
27	金	親子煮 お浸し 里芋の味噌汁	鶏肉 玉葱 人参 なんと 卵 小松菜 キャベツ チンゲン菜 もやし 糸かつお 里芋 えのきたけ 油揚げ	427	16.2	14
28	土					
29	日					
30	月	ホイコーロー はるさめサラダ わかめスープ	豚肉 人参 キャベツ ピーマン 玉葱 筍 はるさめ 胡瓜 もやし ハム わかめ コーン しいたけ	441	11.6	14.7
31	火	さばのごまみそ焼き ひじきと大豆の煮物 かきたま汁	さば すりごま ひじき 大豆水煮 人参 さつま揚げ いんげん 卵 長葱	438	12.5	15.7

5月5日 こどもの日

もともとは「端午の節句」と呼ばれていて、病氣や災いをさけるための行事でした。その行事の爲に使っていた「菖蒲（しょうぶ）」が武士の言葉や道具に似ていることから、次第に男の子の行事になっていきました。

こいのぼり

「こい」は、強くて流れが速くて強い川でも元気に泳ぎ滝をものぼる。そんなたくましい「こい」のように、こどもたちが元気に大きく育つように。との願いが込められています。

みんなの体は 何でできている？

人の体は、食べ物や元につくられます。ですから、購入する食材には気をつけたいものですね。また、子どもみずから料理経験をさせ、「自分の体をつくる元は目の前の食べ物なんだ」ということを、知らせてあげてください。あそび食べや好き嫌いなど、悩みを解決する糸口になるかもしれません。

