



高崎健康福祉大学附属幼稚園 10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	火	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 ビーマン キャベツ もやし 小松菜 玉葱 チンゲン菜	410	11.9	15.6
2	水	ほきのマヨネーズ焼き コーンサラダ 豆腐の味噌汁	ほき キャベツ 人参 胡瓜 コーン 豆腐 長葱 油揚げ	419	16.4	15.8
3	木	竹輪と青菜の卵とじ お浸し じゃが芋の味噌汁	竹輪 小松菜 玉葱 人参 卵 キャベツ もやし チンゲン菜 糸かつお じゃが芋 いんげん	376	16.5	5.8
4	金	鶏肉のマーレード焼き ごまサラダ もやしの味噌汁	鶏肉 マーレードジャム キャベツ サニーレタス 胡瓜 コーン 人参 もやし わかめ 油揚げ	404	15.5	13.2
5	土					
6	日					
7	月	ポークチャップ ドレ和え 小松菜の味噌汁	豚肉 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 コーン 小松菜 えのきたけ しめじ	437	13.8	16.8
8	火	赤魚の西京焼き ひじきの煮物 かきたま汁	赤魚 ひじき れんこん 人参 さつま揚げ いんげん 卵 長葱	408	15	12.1
9	水	チキンカレー イタリアンサラダ オレンジ	じゃが芋 玉葱 人参 鶏肉 キャベツ レタス 胡瓜 コーン オレンジ	424	9.9	13.2
10	木	メンチカツ ツナサラダ 玉葱の味噌汁	豚ひき肉 玉葱 キャベツ ツナ 人参 胡瓜 コーン 玉葱 小松菜 わかめ	472	16.8	17.4
11	金	紫芋の米粉蒸しパン	紫芋の米粉蒸しパン	81	1.9	1
12	土	運動会				
13	日					
14	月					
15	火	運動会振替休日				
16	水	千草焼き 切干大根の煮物 里芋の味噌汁	卵 豚ひき肉 玉葱 人参 しいたけ 切干大根 油揚げ さつま揚げ いんげん 里芋 えのきたけ 長葱	456	15.5	15.4
17	木	野菜炒め がんもの煮物 わかめの味噌汁	キャベツ もやし 玉葱 人参 ビーマン 豚肉 がんも わかめ いんげん	402	14	13.7
18	金	さばの竜田揚げ 青しそサラダ 卵の味噌汁	さば キャベツ レタス もやし 人参 胡瓜 卵 長葱	410	15.9	13.7
19	土					
20	日					
21	月	高野豆腐の煮物 おかか和え 玉麩の味噌汁	高野豆腐 鶏肉 里芋 人参 いんげん キャベツ もやし 小松菜 糸かつお 玉麩 玉葱 わかめ	398	15.9	10
22	火	サーモンのごま味噌焼き 蓮根の金平 チンゲン菜の味噌汁	サーモン すりごま 蓮根 さつま揚げ 人参 きぬさや チンゲン菜 油揚げ	402	19.7	9.6
23	水	きのこオムレツ ひじきサラダ コンソメスープ	卵 玉葱 人参 しめじ えりんぎ ひじき キャベツ サニーレタス 胡瓜 コーン マカロニ 小松菜	406	11.9	15.2
24	木	塩だれ豚やきにく グリーンサラダ じゃが芋の味噌汁	豚肉 玉葱 人参 ビーマン キャベツ グリンカール サニーレタス ブロッコリー 胡瓜 じゃが芋 わかめ	421	14.4	13.9
25	金	肉じゃが ちくわの天ぷら チンゲン菜の味噌汁	じゃが芋 玉葱 人参 豚肉 しらたき グリンピース ちくわ チンゲン菜 もやし	470	13.4	13.1
26	土					
27	日					
28	月	群馬県民の日				
29	火	鶏の南部焼き 根菜の煮物 なめこ汁	鶏肉 大根 里芋 人参 ごぼう 竹輪 いんげん なめこ 豆腐 長葱	416	18.1	11.9
30	水	ハヤシライス フレンチサラダ パイン缶	豚肉 玉葱 マッシュルーム キャベツ 紫キャベツ 胡瓜 人参 コーン パイン缶	451	9.1	16.1
31	木	ホイコーロー はるさめサラダ わかめスープ	キャベツ 人参 ビーマン 玉葱 筍 豚肉 はるさめ もやし 胡瓜 ハム わかめ コーン	444	11.4	14.6

ごはんでスタミナづくり

あそびや運動には、スタミナが重要です。このスタミナをつけるためには、肉からタンパク質をとるよりも、ごはんから炭水化物をとる方が好ましいと知っていましたか？炭水化物からスタミナあふれる体をつくることを、「炭水化物貯蔵法(カーボローディング)」と呼んで、スポーツ界で主流になっています。

きのこ について

秋に旬を迎えるきのこ類
きのこは、9割が水分で脂質はゼロに等しいため低カロリー。
食物繊維、ビタミン、カリウム、ミネラルが豊富に含まれています。

