



高崎健康福祉大学附属幼稚園 11月給食献立表

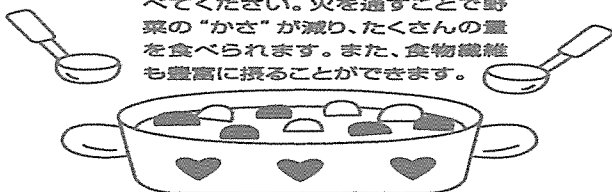
2024年

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	金	鮭のもみじ焼き ごまサラダ 小松菜の味噌汁	鮭 人参 キャベツ サニーレタス 胡瓜 コーン 小松菜 玉葱 油揚げ	453	16.6	18.4
2	土					
3	日					
4	月					
5	火	ほっけの塩焼き ひじきの煮物 卵の味噌汁	ほっけ ひじき 蓮根 人参 さつま揚げ いんげん 卵 長葱	376	15.2	10.7
6	水	親子煮 お浸し 里芋の味噌汁	鶏肉 玉葱 人参 なたと 卵 みつば キャベツ もやし 小松菜 里芋 えのきたけ 油揚げ	430	16.3	14
7	木	カレーライス イタリアンサラダ グレープフルーツ	じゃが芋 玉葱 人参 豚肉 キャベツ レタス コーン 胡瓜 チーズ グレープフルーツ	465	10.6	16.8
8	金	マーボー豆腐 ナムル 中華スープ	豆腐 長葱 筍 人参 ピーマン 豚ひき肉 キャベツ もやし 小松菜 玉葱 コーン わかめ	415	12.2	15.6
9	土					
10	日					
11	月	豚肉の生姜焼き 和風和え 豆腐の味噌汁	豚肉 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 コーン 豆腐 油揚げ わかめ	452	16.5	16.7
12	火	ほうれん草とツナオムレツ コールスローサラダ コンソメスープ	ほうれん草 ツナ 玉葱 卵 キャベツ 紫キャベツ 胡瓜 コーン マカロニ 白菜	391	13.6	12.5
13	水	キャロットコロツケ 青しそサラダ もやしの味噌汁	じゃが芋 玉葱 人参 豚ひき肉 わかめ キャベツ レタス 胡瓜 もやし テンゲン菜	431	11.2	13.6
14	木	さばのカレーマヨ焼き れんこんサラダ じゃが芋の味噌汁	さば カレー粉 蓮根 キャベツ 胡瓜 人参 コーン じゃが芋 わかめ	438	14.4	16.8
15	金	高野豆腐の煮物 おかか和え 玉葱の味噌汁	高野豆腐 鶏肉 人参 里芋 いんげん キャベツ もやし 小松菜 玉葱 油揚げ えのきたけ	421	17.2	13.3
16	土					
17	日					
18	月	和風オムレツ 切干大根の煮物 キャベツの味噌汁	卵 玉葱 人参 ひじき 豚ひき肉 切干大根 油揚げ さつま揚げ いんげん キャベツ 小松菜 わかめ	452	17	15.1
19	火	タンダーリーチキン マカロニサラダ テンゲン菜の味噌汁	鶏肉 カレー粉 マカロニ 胡瓜 人参 コーン テンゲン菜 しめじ えのきたけ	484	15.6	21
20	水	肉じゃが ちくわのゆかり揚げ 厚揚げの味噌汁	じゃが芋 玉葱 人参 豚肉 しらたき グリンピース ちくわ ゆかり粉 厚揚げ いんげん	483	13.2	15.6
21	木	さわらの西京焼き 根菜のきんぴら かきたま汁	さわら 蓮根 ごぼう 人参 さつま揚げ いんげん 卵 長葱	394	16.7	8.7
22	金	野菜炒め がんもの煮物 わかめの味噌汁	キャベツ 玉葱 人参 もやし ピーマン 豚肉 がんも わかめ えのきたけ	410	13.8	15.1
23	土					
24	日					
25	月	鶏の塩から揚げ 中華和え なめこの味噌汁	鶏肉 もやし 胡瓜 人参 わかめ なめこ 豆腐 長葱	439	15.8	15.7
26	火	厚揚げと鶏肉の味噌煮 ごま和え 大根の味噌汁	厚揚げ 鶏肉 人参 しめじ 筍 里芋 いんげん キャベツ もやし 小松菜 大根 大根菜 油揚げ	415	14.5	11
27	水	白身魚のコーンマヨ焼き 和風サラダ 玉麩の味噌汁	バス コーン わかめ キャベツ 人参 胡瓜 玉麩 玉葱 テンゲン菜	368	15	10.6
28	木	クリームシチュー フレンチサラダ パイン缶	じゃが芋 玉葱 人参 鶏肉 フロッキー 牛乳 キャベツ レタス サニーレタス 胡瓜 コーン パイン缶	452	10	13.4
29	金	八宝菜 はるさめサラダ わかめスープ	白菜 玉葱 人参 筍 むきえび しいたけ 豚肉 春雨 もやし 胡瓜 ハム わかめ 卵 長葱	490	12.9	17.1
30	土					



冬場に野菜を たっぷり食べたい

「煮物」「いため物」「スープ」など、火を通し「温野菜」にして食べてください。火を通すことで野菜の“かさ”が減り、たくさんの量を食べられます。また、食物繊維も豊富に摂ることができます。



人参（にんじん）について

人参はβカロテンを豊富に含む緑黄色野菜です。
βカロテンは、体内で必要に応じてビタミンAに変化し、皮膚や粘膜を丈夫にするため免疫力を高めることに役立ちます。

