



高崎健康福祉大学附属幼稚園 1月給食献立表

2025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	水					
2	木					
3	金					
4	土					
5	日					
6	月					
7	火					
8	水	松風焼き お浸し 具だくさん味噌汁	鶏ひき肉 長葱 人参 卵 キャベツ もやし 小松菜 大根 里芋 油揚げ わかめ	455	20.8	13.9
9	木	チキンカレー イタリアンサラダ みかん	じゃが芋 人参 玉葱 鶏肉 キャベツ レタス 胡瓜 コーン みかん	428	9.8	13.2
10	金	鮭の西京焼き 根菜のきんぴら かきたま汁	鮭 蓮根 ごぼう 人参 さつま揚げ いんげん 卵 長葱	419	16.7	11.2
11	土					
12	日					
13	月					
14	火	ほうれん草とツナのオムレツ マカロニサラダ コンソメスープ	卵 ほうれん草 ツナ 玉葱 マカロニ 胡瓜 人参 コーン 白菜 いんげん	440	13.9	16.8
15	水	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 レタス サニーレタス 胡瓜 人参 じゃが芋 玉葱 わかめ	413	14.6	12.3
16	木	鶏の照り焼き 大根のそぼろ煮 ほうれん草の味噌汁	鶏肉 大根 人参 鶏ひき肉 グリンピース ほうれん草 えのきたけ 油揚げ	432	17.2	14.1
17	金	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 ごま 玉葱 テンゲン菜 コーン	408	11.9	15.6
18	土					
19	日					
20	月	塩だれ焼きにく はるさめサラダ 里芋の味噌汁	豚肉 玉葱 人参 ピーマン はるさめ もやし 胡瓜 ハム 里芋 えのきたけ わかめ	450	14.4	14.8
21	火	白身魚のコーンマヨ焼き コールスローサラダ 大根の味噌汁	ほき コーン キャベツ 紫キャベツ 人参 胡瓜 大根 油揚げ	396	16	13
22	水	肉じゃが ちくわの天ぷら キャベツの味噌汁	じゃが芋 玉葱 人参 豚肉 しらたき グリンピース 竹輪 青のり キャベツ もやし	474	13.6	13.2
23	木	親子煮 ごま和え わかめの味噌汁	卵 鶏肉 玉葱 人参 なんと みつば キャベツ もやし 小松菜 すりごま わかめ いんげん	425	15.1	13.3
24	金	厚揚げのすき煮 ポテトサラダ 玉葱の味噌汁	厚揚げ 長葱 豚肉 白菜 人参 しらたき いんげん じゃが芋 胡瓜 コーン 玉葱 油揚げ えのきたけ	486	13.7	20
25	土					
26	日					
27	月	鶏のからあげ 和風和え 豆腐の味噌汁	鶏肉 キャベツ 人参 胡瓜 コーン 豆腐 長葱 わかめ	453	14.7	17.9
28	火	高野豆腐の煮物 おかか和え 卵の味噌汁	高野豆腐 鶏肉 人参 里芋 いんげん キャベツ もやし 小松菜 卵 長葱	413	17.1	11.6
29	水	干草焼き 切干大根の煮物 白菜の味噌汁	卵 豚ひき肉 人参 玉葱 しいたけ 切干大根 油揚げ さつま揚げ いんげん 白菜 しめじ	447	15.2	15.4
30	木	ポークシチュー ごまサラダ パイン缶	じゃが芋 玉葱 人参 豚肉 ブロッコリー キャベツ サニーレタス 胡瓜 コーン パイン缶	449	10.1	13.5
31	金	さわらのごま味噌焼き ひじきの煮物 けんちん汁	さわら すりごま ひじき 蓮根 人参 さつま揚げ いんげん 里芋 大根 長葱 ごぼう 豆腐	443	18.8	13.4



新年明けましておめでとうございます
今年もよろしくお願いいたします



大根（だいこん） について

大根の根（白い部分）には、胃腸の働き活を活性化させる複数の消化酵素が含まれています。胃もたれや胸やけを防いでくれる効果があるといわれています。
大根の葉には、ビタミンやカロテン、カルシウムなどが豊富に含まれています。