



高崎健康福祉大学附属幼稚園 2月給食献立表



2025年

日付	曜日	献立	使用食材	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	土					
2	日					
3	月	豚肉の生姜焼き 中華和え ほうれん草の味噌汁	豚肉 玉葱 人参 もやし 胡瓜 わかめ ほうれん草 えのきたけ 油揚げ	431	15.3	16.1
4	火	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 胡瓜 コーン グレープフルーツ	448	9.5	15.5
5	水	白身魚の青のりフライ わかめサラダ じゃが芋の味噌汁	たら 青のり わかめ キャベツ 胡瓜 人参 じゃが芋 玉葱 いんげん	413	14.8	9.6
6	木	高野豆腐の煮物 ごま和え 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 すりごま 卵 長葱	417	16.3	12.4
7	金	ミートオムレツ マカロニサラダ コンソメスープ	豚ひき肉 玉葱 人参 マカロニ 胡瓜 コーン 白菜 えのきたけ	458	14	16.8
8	土					
9	日					
10	月					
11	火					
12	水	メンチカツ フレンチサラダ 大根の味噌汁	豚ひき肉 玉葱 キャベツ グリンカール 人参 胡瓜 コーン みかん缶 大根 大根葉 油揚げ	495	16	20.5
13	木	マーボー豆腐 ナムル 中華スープ	豆腐 豚ひき肉 長葱 筍 人参 ピーマン キャベツ もやし 小松菜 玉葱 テンゲン菜 わかめ	409	12.1	15.6
14	金	ミニクリームパン	ミニクリームパン	103	4.2	4.4
15	土					
16	日					
17	月					
18	火	鶏肉の味噌焼き 切干大根の煮物 里芋の味噌汁	鶏肉 切干大根 人参 油揚げ さつま揚げ いんげん 里芋 なめこ わかめ	449	16.5	15
19	水	ポパイコロッケ 和風サラダ 白菜の味噌汁	じゃが芋 玉葱 豚ひき肉 ほうれん草 わかめ もやし キャベツ 人参 胡瓜 白菜	441	10.7	15.1
20	木	さばのカレーマヨ焼き ごまサラダ 豆腐の味噌汁	さば カレー粉 キャベツ サニーレタス 胡瓜 人参 コーン 豆腐 長葱 油揚げ	467	17.1	20.7
21	金	ハヤシライス コーンサラダ オレンジ	豚肉 玉葱 マッシュルーム キャベツ 紫キャベツ コーン 胡瓜 人参 オレンジ	457	9.7	17.8
22	土					
23	日					
24	月					
25	火	竹輪と青菜の卵とじ お浸し わかめの味噌汁	竹輪 小松菜 玉葱 人参 卵 キャベツ もやし テンゲン菜 わかめ 油揚げ いんげん	394	18	9.1
26	水	野菜炒め がんもの煮物 玉麩の味噌汁	キャベツ もやし 玉葱 人参 ピーマン 豚肉 がんも 玉麩 ほうれん草	415	13.9	15.3
27	木	炒り豆腐 かぼちゃの天ぷら キャベツの味噌汁	豆腐 豚ひき肉 玉葱 人参 卵 いんげん かぼちゃ キャベツ もやし	450	14.6	12.8
28	金	赤魚の西京焼き ひじきの炒り煮 かきたま汁	青魚 ひじき 蓮根 人参 さつま揚げ いんげん 卵 長葱	401	15	11.1

ほうれん草 について

ほうれん草は冬を代表する野菜の一つ。
冬の厳しい寒さにあたる、甘みが増し、
栄養価も高くなります。
ビタミンCの含有量は、夏のほうれん草の
3倍！
葉が鮮やかな緑色で厚みがあり、
みずみずしいものを選びましょう。



2/2は、節分
今年の恵方は「西南西」です。

その方向に向かって願い事を
しながら太巻きを食べると
一年の福を呼び寄せられると
言われます

