高崎健康福祉大学附属幼稚園　5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	木	鮭の塩焼き　たけのこの土佐煮　豆腐の味噌汁	鮭　たけのこ　蓮根　さつま揚げ　油揚げ　人参　いんげん　豆腐　長葱　わかめ	342	19.7	6.3
2	金	高野豆腐の煮物　ごま和え　じゃが芋の味噌汁	高野豆腐　人参　鶏肉　里芋　いんげん　キャベツ　もやし　小松菜　すりごま　じゃが芋　玉葱	428	15.3	11
3	土					
4	日					
5	月					
6	火					
7	水	しゅうまい　中華和え　わかめスープ	豚ひき肉　玉葱　キャベツ　人参　胡瓜　ツナ　わかめ　長葱	412	17.6	12.5
8	木	さわらのごま味噌焼き　切干大根の煮物　もやしの味噌汁	さわら　すりごま　切干大根　人参　さつま揚げ　油揚げ　いんげん　もやし　チンゲン菜	442	19.5	13.6
9	金	チキンカレー　コーンサラダ　パイン缶	じゃが芋　玉葱　人参　鶏肉　キャベツ　グリンカール　胡瓜　コーン　パイン缶	440	10	12.1
10	土					
11	日					
12	月					
13	火	ポークチャップ　ドレ和え　里芋の味噌汁	豚肉　玉葱　人参　キャベツ　胡瓜　コーン　里芋　えのきたけ　わかめ	424	13.5	14.4
14	水	さばの竜田揚げ　青じそサラダ　小松菜の味噌汁	さば　キャベツ　グリンカール　人参　胡瓜　わかめ　小松菜　玉葱　油揚げ	411	15.5	14.1
15	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　チンゲン菜　コーン	413	12	15.6
16	金	竹輪と青菜の卵とじ　お浸し　じゃが芋の味噌汁	竹輪　玉葱　人参　小松菜　卵　キャベツ　もやし　チンゲン菜　じゃが芋　油揚げ　いんげん	393	17.3	7.5
17	土					
18	日					
19	月	あずきロール　ピルクル	あずきロール　ピルクル	115	2.9	2.7
20	火	黒糖パン　牛乳	黒糖パン　牛乳	185	6.9	6.3
21	水	ジャムサンドパン　野菜りんごジュース	食パン　いちごジャム　野菜りんごジュース	118	2	1
22	木	ミニクリームパン　ぶどうりんごジュース	ミニクリームパン　ぶどうりんごジュース	188	3.6	1.2
23	金	豆腐ブレッド　ピルクル	豆腐ブレッド　ピルクル	105	3	2
24	土					
25	日					
26	月	塩からあげ　和風和え　玉葱の味噌汁	鶏肉　キャベツ　胡瓜　人参　コーン　玉葱　わかめ	451	13.8	17.3
27	火	野菜炒め　がんもの煮物　なめこの味噌汁	キャベツ　もやし　人参　玉葱　ピーマン　豚肉　がんも　なめこ　里芋　長葱	417	13.5	15.1
28	水	ハヤシライス　ごまドレサラダ　オレンジ	豚肉　玉葱　マッシュルーム　キャベツ　サニーレタス　人参　胡瓜　コーン　オレンジ	464	9.6	18.4
29	木	赤魚の西京焼き　根菜のきんぴら　かきたま汁	赤魚　蓮根　ごぼう　さつま揚げ　人参　いんげん　卵　長葱	392	14.8	9
30	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
31	土					

5月5日は“端午（たんご）の節句”

5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒ヘビになぞらえて、それを食べることで免疫力がつき、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また“かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。

炭水化物

体や脳を動かす
大切なエネルギー源

ごはん・パン・麺・芋類など様々な食品に含まれています。不足すると集中力が低下したり疲れやすくなったりすることがあります。