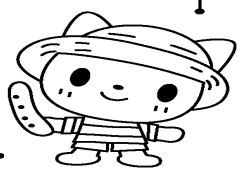
高崎健康福祉大学附属幼稚園　7月給食献立表

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	火	さわらのコーンマヨ焼き　グリーンサラダ　豆腐の味噌汁	さわら　コーン　マヨネーズ　キャベツ　グリンカール　サニーレタス　レタス　胡瓜　豆腐　なめこ　長葱	419	17.4	17.7
2	水	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　じゃが芋　いんげん　油揚げ	393	17.3	7.5
3	木	マーボー豆腐　ナムル　わかめスープ	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　わかめ　コーン	408	13.1	15.1
4	金	山の家（お休み）				
5	土	山の家（お休み）				
6	日					
7	月	お星さまハンバーグ　ごまドレサラダ　七夕そうめん	ハンバーグ　キャベツ　サニーレタス　胡瓜　コーン　人参　そうめん　おくら	400	14.5	10.6
8	火	肉じゃが　ちくわの磯部揚げ　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　青のり　チンゲン菜　もやし	468	13.3	13.1
9	水	サーモンのごま味噌焼き　切干大根の煮物　キャベツの味噌汁	サーモン　ごま　ひじき　蓮根　人参　さつま揚げ　いんげん　キャベツ　玉葱　わかめ	402	19.3	9.9
10	木	青菜とツナのオムレツ　シーザーサラダ　コンソメスープ	卵　玉葱　ツナ　小松菜　キャベツ　紫キャベツ　レタス　人参　コーン　胡瓜　えのきたけ	402	13.2	15.5
11	金	家常豆腐　春雨サラダ　中華スープ	厚揚げ　豚肉　キャベツ　人参　筍　はるさめ　胡瓜　もやし　ハム　玉葱　チンゲン菜　わかめ	415	12.8	12.8
12	土					
13	日					
14	月	豚肉の生姜焼き　和風和え　里芋の味噌汁	豚肉　玉葱　人参　生姜　キャベツ　胡瓜　コーン　里芋　油揚げ　えのきたけ	440	15.2	14.7
15	火	さばの竜田揚げ　切干大根の煮物　かきたま汁	さば　切干大根　人参　さつま揚げ　油揚げ　いんげん　卵　長葱	476	17	17.6
16	水	チキンソテートマトソース　イタリアンサラダ　コンソメスープ	鶏肉　玉葱　トマト缶　キャベツ　グリンカール　胡瓜　人参　コーン　マカロニ　小松菜	390	13.7	11.4
17	木	高野豆腐の煮物　かぼちゃの天ぷら　もやしの味噌汁	高野豆腐　鶏肉　里芋　人参　いんげん　かぼちゃ　もやし　油揚げ　わかめ	483	15.4	15.9
18	金	コーンカレー　フレンチサラダ　パイン缶	コーン　じゃが芋　玉葱　人参　鶏ひき肉　キャベツ　サニーレタス　胡瓜　パプリカ　パイン缶	481	10	16.9
19	土					
20	日					
21	月					
22	火					
23	水					
24	木					
25	金					
26	土					
27	日					
28	月					
29	火					
30	水					
31	木					

おいしい夏野菜をたくさん食べよう！

【キュウリ】利尿作用／余分な熱をとる／余分な塩分をとる／のどを潤す
※ほてった体を冷やしてくれます！
【ピーマン】血をさらさらにする
【トマト】食欲増進／余分な熱をとる／のどを潤す
※水分がたくさん含まれています！
【ナス】余分な熱をとる／血のめぐりを良くする／化のうやはれを治める
【レタス】余分な熱をとる／血のめぐりを良くする／化のうやはれを治める／利尿作用
【スイカ】体を冷やす／のどを潤す／利尿作用／むくみをとる／酒毒をとる
【トウモロコシ】胃腸の調子を整える
※タンパク質がたくさん！



脂質

三大栄養素の一つ

エネルギー源だけでなく、
私たちの体の維持にも関わっています

- ホルモンの材料
- ビタミンの吸収を助ける
- 体温の保持　　など