高崎健康福祉大学附属幼稚園　9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	月					
2	火	カレーライス　ごまドレサラダ　グレープフルーツ	じゃが芋　玉葱　人参　豚肉　キャベツ　サニーレタス　胡瓜　コーン　グレープフルーツ	470	10	16.9
3	水	マーボー豆腐　ナムル　わかめスープ	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　わかめ　コーン　いりごま	410	12.3	15.3
4	木	白身魚のフライ　フレンチサラダ　じゃが芋の味噌汁	バサ　キャベツ　紫キャベツ　レタス　胡瓜　人参　じゃが芋　玉葱　油揚げ	441	14.9	13.6
5	金	トマト煮込みハンバーグ　イタリアンサラダ　コンソメスープ	豚ひき肉　玉葱　トマト缶　キャベツ　グリンカール　胡瓜　人参　コーン　小松菜　えのきたけ	400	13.8	12.2
6	土					
7	日					
8	月	鶏肉のマーマレード焼き　ドレ和え　里芋の味噌汁	鶏肉　マーマレードジャム　キャベツ　胡瓜　コーン　人参　里芋　いんげん	396	14.8	9.7
9	火	ほっけの塩焼き　蓮根のきんぴら　豆腐の味噌汁	ほっけ　蓮根　人参　さつま揚げ　いんげん　豆腐　長葱　油揚げ	394	16.1	11.6
10	水	ポークチャップ　ひじきサラダ　もやしの味噌汁	豚肉　玉葱　人参　ひじき　キャベツ　サニーレタス　胡瓜　コーン　もやし　わかめ	424	13	15.8
11	木	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　ちくわ　キャベツ 小松菜	465	13	13.1
12	金	高野豆腐の煮物　ごま和え　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　しめじ	425	16	12.7
13	土					
14	日					
15	月					
16	火	ミートオムレツ　フレンチ和え　コンソメスープ	豚ひき肉　玉葱　人参　キャベツ　胡瓜　コーン　マカロニ　わかめ	420	13.5	14.8
17	水	さわらの西京焼き　じゃが芋のそぼろ煮　かきたま汁	さわら　じゃが芋　玉葱　人参　鶏ひき肉　グリンピース　卵　長葱	433	18.1	10.2
18	木	ポテトコロッケ　青しそサラダ　チンゲン菜の味噌汁	じゃが芋　玉葱　豚ひき肉　キャベツ　わかめ　胡瓜　人参　レタス　チンゲン菜　もやし　油揚げ	422	10.2	14.1
19	金	野菜炒め　がんもの煮物　なめこの味噌汁	キャベツ　もやし　玉葱　人参　ピーマン　豚肉　がんも　なめこ　里芋　長葱	418	13.5	15.1
20	土					
21	日					
22	月	ハヤシライス　グリーンサラダ　パイン缶	豚肉　玉葱　マッシュルーム　キャベツ　グリンカール　サニーレタス　胡瓜　コーン　パイン缶	452	9	17
23	火					
24	水	鶏の唐揚げ　和風サラダ　玉麩の味噌汁	鶏肉　キャベツ　もやし　わかめ　胡瓜　人参　玉麩　玉葱	414	14	14.2
25	木	親子煮　お浸し　じゃが芋の味噌汁	卵　鶏肉　玉葱　人参　なると　三つ葉　キャベツ　もやし　小松菜　じゃが芋　わかめ　いんげん	422	15.4	12.3
26	金	さばのみそマヨ焼き　コールスローサラダ　卵の味噌汁	さば　キャベツ　紫キャベツ　人参　胡瓜　コーン　卵　長葱	426	16.3	16.3
27	土					
28	日					
29	月	千草焼き　切干大根の煮物　えのきの味噌汁	卵　豚ひき肉　玉葱　人参　椎茸　切干大根　さつま揚げ　油揚げ　いんげん　えのきたけ　小松菜	445	15.2	15.4
30	火	ホイコーロー　はるさめサラダ　中華スープ	キャベツ　豚肉　玉葱　人参　ピーマン　筍　春雨　もやし　胡瓜　ハム　チンゲン菜　わかめ	437	10.1	14.7

「ごはんを食べてきた」日本の食文化

日本では、昔からたんぼを耕して、イネを育ててきました。稲作は自然の力にその実りが大きく左右されますから、祖先の霊をたんぼの神さまとして信仰するようになったのは、しぜんの流れと言えます。たんぼ・イネにまつわる伝統行事やお祭りは、今も各地でたくさん伝えられています。

イネから作られる「ごはん」は、日本の古くからの食文化なのですね。

ビタミンB1

疲労回復ビタミン

糖質をエネルギーに変える時に必要な水溶性のビタミン。

不足すると、だるさ・食欲不振・イライラのもとに。豚肉・魚卵・うなぎ・大豆などに多く含まれています。