

高崎健康福祉大学附属幼稚園 6月給食献立表

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	野菜炒め がんもの煮物 じゃが芋の味噌汁	キャベツ もやし 人参 玉葱 ピーマン 豚肉 がんも じゃが芋 いんげん	411	13.3	13.6
2	木	高野豆腐の煮物 磯和え チンゲン菜の味噌汁	高野豆腐 鶏肉 人参 こんにゃく 里芋 いんげん キャベツ 小松菜 のり チンゲン菜 もやし 油揚げ	421	17	13.4
3	金	カラフルオムレツ マカロニサラダ コンソメスープ	卵 ひき肉 ミックスベジタブル 玉葱 マカロニ キャベツ 人参 胡瓜 コーン ほうれん草 えのきたけ	389	13.3	10.6
4	土					
5	日					
6	月	ポークチャップ ひじきサラダ 玉麩の味噌汁	豚肉 玉葱 人参 ひじき キャベツ コーン 胡瓜 サニーレタス 玉麩 わかめ いんげん	447	13.5	17.9
7	火	肉じゃが ちくわのゆかり揚げ もやしの味噌汁	豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 しらたき グリンピース ちくわ ゆかり粉 もやし キャベツ	471	12.6	14.5
8	水	ほきのカレーマヨ焼き フレンチサラダ 豆腐の味噌汁	ほき カレー粉 キャベツ 紫キャベツ レタス 胡瓜 人参 コーン 豆腐 長葱 油揚げ	411	15	16.5
9	木	竹輪と青菜の卵とじ お浸し しめじの味噌汁	卵 ちくわ 玉葱 人参 小松菜 キャベツ もやし チンゲン菜 糸かつお しめじ 里芋 いんげん	357	16	5.9
10	金	ハヤシライス シーザーサラダ パイン缶	牛肉 玉葱 マッシュルーム キャベツ レタス サニーレタス 人参 胡瓜 コーン パイン缶	454	9.3	16.9
11	土					
12	日					
13	月	鶏の唐揚げ 和風サラダ 玉葱の味噌汁	鶏肉 わかめ キャベツ 胡瓜 人参 レタス 玉葱 えのきたけ	425	14.1	14.3
14	火	マーボー豆腐 ナムル わかめスープ	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 わかめ	400	12.2	14.1
15	水	ツナのオムレツ ごまサラダ コンソメスープ	卵 ツナ 玉葱 小松菜 キャベツ 人参 胡瓜 サニーレタス コーン マカロニ	400	13.8	14.2
16	木	さわらの西京焼き 切干大根の煮物 かきたま汁	さわら 切干大根 人参 さつまあげ 油揚げ つきこんにゃく いんげん 卵 長葱	411	16.6	11.6
17	金	キャロットコロッケ わかめサラダ なめこの味噌汁	じゃが芋 豚ひき肉 人参 玉葱 わかめ キャベツ 胡瓜 コーン なめこ 里芋	435	10.6	13.4
18	土					
19	日					
20	月	スタミナ炒め グリーンサラダ 小松菜の味噌汁	豚肉 キャベツ 玉葱 人参 しめじ なら レタス サニーレタス グリンカール 胡瓜 コーン 小松菜 油揚げ	413	10.9	16.6
21	火	チキンカレー 青しそサラダ オレンジ	じゃが芋 鶏肉 玉葱 人参 キャベツ もやし レタス 胡瓜 オレンジ	423	10.1	12.4
22	水	鶏のごま揚げ 中華サラダ はるさめスープ	鶏肉 いらごま キャベツ 人参 胡瓜 レタス サニーレタス はるさめ チンゲン菜	439	13.4	18.2
23	木	サーモンのコーンマヨ焼き カラフルサラダ コンソメスープ	サーモン コーン キャベツ 紫キャベツ 胡瓜 人参 パプリカ 卵 玉葱 椎茸	395	17.7	13.8
24	金	炒り豆腐 かぼちゃの天ぷら えのきの味噌汁	豆腐 豚ひき肉 人参 玉葱 卵 いんげん かぼちゃ えのき キャベツ	449	14.6	12.8
25	土					
26	日					
27	月	五目卵焼き 蓮根のきんぴら 里芋の味噌汁	卵 ひじき 人参 玉葱 豚ひき肉 蓮根 つきこんにゃく さつまあげ いんげん 里芋 わかめ 長葱	416	15	11.5
28	火	厚揚げの味噌煮 おかか和え わかめの味噌汁	厚揚げ 鶏肉 人参 しめじ こんにゃく いんげん キャベツ もやし 小松菜 糸かつお わかめ 玉葱 油揚げ	372	14.1	9.9
29	水	ほっけの塩焼き じゃがいものそぼろ煮 キャベツの味噌汁	ほっけ じゃが芋 玉葱 人参 鶏ひき肉 グリンピース キャベツ もやし	388	17.1	7.2
30	木	山の家				



6月4日は、虫歯の日。

虫歯は、食べ物に含まる糖質を餌にする菌が歯のエナメル質にあるカルシウムやリン酸などのミネラル分を溶かすことで起こります。

虫歯を予防するには、よくかんで食べ、食後の歯みがきを習慣にすることがとても大切です。よく噛んで食べることは、唾液の分泌を促します。唾液は、口の中を自浄する作用を持ち、虫歯や歯周病の予防をしてくれます。

孤食を避ける工夫を

一人で食べる食事は、食育の観点からだけでなく、心身の発育盛りにある子どもにとって大きな不安要素です。

できるだけ家族みんなで食卓を囲むようにしましょう。

