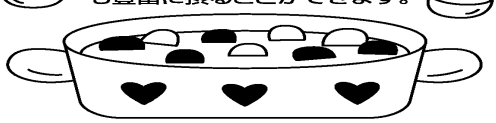
高崎健康福祉大学附属幼稚園　11月給食献立表

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	文化の日				
4	火	千草焼き　切干大根の煮物　里芋の味噌汁	卵　人参　玉葱　豚ひき肉　しいたけ　切干大根　さつま揚げ　油揚げ　いんげん　里芋　えのきたけ　わかめ	458	15.6	15.4
5	水	ポークカレー　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	447	9.5	15.5
6	木	サーモンのもみじ焼き　ごまドレサラダ　玉葱の味噌汁	サーモン　人参　マヨネーズ　キャベツ　サニーレタス　胡瓜　コーン　玉葱　油揚げ	477	17.3	19.9
7	金	ミニクリームパン	ミニクリームパン	104	1.8	3.8
8	土					
9	日					
10	月	運動会振替休日				
11	火	タンドリーチキン　フレンチサラダ　大根の味噌汁	鶏肉　カレー粉　キャベツ　レタス　胡瓜　人参　コーン　大根　長葱　いんげん	422	13.8	17.5
12	水	マーボー豆腐　ナムル　わかめスープ	豆腐　人参　長葱　筍　ピーマン　豚ひき肉　キャベツ　もやし　小松菜　わかめ　コーン	426	13.4	16.2
13	木	肉じゃが　ちくわのゆかり揚げ　もやしの味噌汁	じゃが芋　玉葱　人参　しらたき　豚肉　グリンピース　ちくわ　ゆかり　もやし　チンゲン菜	466	12.2	13.9
14	金	親子煮　お浸し　ほうれん草の味噌汁	卵　鶏肉　玉葱　人参　なると　三つ葉　キャベツ　もやし　小松菜　ほうれん草　油揚げ　えのきたけ	422	16.4	14.2
15	土					
16	日					
17	月	ポークチャップ　ドレ和え　豆腐の味噌汁	豚肉　玉葱　人参　キャベツ　胡瓜　コーン　豆腐　油揚げ　わかめ	478	15.5	20.5
18	火	さわらの西京焼き　蓮根のきんぴら　かきたま汁	さわら　蓮根　人参　さつま揚げ　いんげん　卵　長葱	388	15.8	9
19	水	キャロットコロッケ　青しそサラダ　小松菜の味噌汁	じゃが芋　人参　玉葱　豚ひき肉　わかめ　キャベツ　レタス　胡瓜　小松菜　玉葱	433	11.1	13.7
20	木	野菜炒め　がんもの煮物　じゃが芋の味噌汁	キャベツ　玉葱　人参　ピーマン　もやし　豚肉　がんも　じゃが芋　しめじ　わかめ	424	13.9	15.2
21	金	ミートオムレツ　マカロニサラダ　コンソメスープ	卵　玉葱　人参　豚ひき肉　マカロニ　胡瓜　コーン　キャベツ　えのきたけ	462	14.1	17.1
22	土					
23	日	勤労感謝の日				
24	月	振替休日				
25	火	鶏の塩からあげ　コールスローサラダ　玉麩の味噌汁	鶏肉　キャベツ　紫キャベツ　胡瓜　人参　コーン　玉麩　玉葱　チンゲン菜	418	13.9	14.2
26	水	ほっけの塩焼き　ひじきの煮物　なめこ汁	ほっけ　ひじき　人参　さつま揚げ　いんげん　なめこ　里芋　豆腐　わかめ	372	15.3	9.8
27	木	高野豆腐の煮物　おかか和え　卵の味噌汁	高野豆腐　鶏肉　里芋　人参　いんげん　キャベツ　もやし　小松菜　卵　長葱	406	17	11.6
28	金	クリームシチュー　グリーンサラダ　オレンジ	じゃが芋　玉葱　人参　鶏肉　ブロッコリー　牛乳　キャベツ　レタス　サニーレタス　グリンカール　胡瓜　コーン　オレンジ	438	10.7	12.6
29	土					
30	日					

冬場に野菜をたっぷり食べたい

「煮物」「いため物」「スープ」など、火を通し"温野菜"にして食べてください。火を通すことで野菜の"かさ"が減り、たくさんの量を食べられます。また、食物繊維も豊富に摂ることができます。



ビタミンA

目や皮膚の粘膜を健康に保つビタミン（抗感染症ビタミン）

視力の維持や細菌などから体を守る抵抗力を高める働きがあります。
脂溶性ため、炒め物や揚げ物,ドレッシングを使用した料理がおすすめです。
レバー・人参・卵黄・ほうれん草に多く含まれています。