



# 高崎健康福祉大学附属幼稚園 7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	金	山の家				
2	土					
3	日					
4	月	豚肉の生姜焼き 和風サラダ 玉麩の味噌汁	豚肉 玉葱 人参 生姜 キャベツ レタス 胡瓜 サニーレタス わかめ 玉麩 いんげん	396	14.1	12.7
5	火	サーモンの西京焼き ひじきと大豆の煮物 かきたま汁	サーモン ひじき 大豆水煮 人参 さつまあげ いんげん 卵 長葱	434	17.9	13.7
6	水	鶏肉のゆかり揚げ フレンチサラダ もやしの味噌汁	鶏肉 ゆかり キャベツ 紫キャベツ 人参 レタス 胡瓜 みかん缶 もやし 油揚げ わかめ	464	16.7	18.4
7	木	お星さまハンバーグ ビーンズサラダ セタそうめん	ハンバーグ キャベツ サニーレタス コーン 人参 胡瓜 枝豆 大豆水煮 そうめん おくら	410	16.2	11.1
8	金	マーボー豆腐 ナムル 中華スープ	豆腐 豚ひき肉 人参 筍 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	12.4	14.6
9	土					
10	日					
11	月	チキンのトマトソース イタリアンサラダ コンソメスープ	鶏肉 トマト缶 玉葱 キャベツ レタス グリンカール 胡瓜 人参 コーン 小松菜 ウインナー	378	14	11.6
12	火	さばごま味噌焼き 切干大根の煮物 豆腐の味噌汁	さば すりごま 切干大根 油揚げ さつま揚げ つきこんにやく いんげん 豆腐 なめこ 長葱	449	20.3	14.8
13	水	肉じゃが ちくわの磯部揚げ キャベツの味噌汁	じゃが芋 豚肉 玉葱 人参 しらたき グリンピース ちくわ 青のり キャベツ わかめ	469	13.2	13.1
14	木	千草焼き 蓮根きんぴら 小松菜の味噌汁	卵 豚ひき肉 人参 玉葱 しいたけ 蓮根 つきこんにやく さつま揚げ いんげん 小松菜 えのきたけ 油揚げ	413	14.7	13.6
15	金	コーンカレー ツナサラダ バナナ	じゃが芋 玉葱 人参 鶏ひき肉 コーン キャベツ ツナ 胡瓜 サニーレタス バナナ	489	12.2	16.1
16	土					
17	日					
18	月					
19	火	あじのフライ ごまドレサラダ 玉葱の味噌汁	あじ キャベツ レタス 胡瓜 コーン 人参 玉葱 わかめ 油揚げ	418	16.6	13.3
20	水	親子煮 お浸し じゃが芋の味噌汁	鶏肉 玉葱 人参 なんと 卵 みつば キャベツ もやし 小松菜 系かつお じゃが芋 いんげん	416	15.2	12.3
21	木	夏休み				
22	金					
23	土					
24	日					
25	月					
26	火					
27	水					
28	木					
29	金					
30	土					
31	日					

## 7月7日 七夕の日

七夕行事は1年に1度、織姫と彦星が天の川を渡って会うというお話だけでなく、「稲作の収穫祭」という意味を持ち、麦の実りや、なす・きゅうりといった夏野菜の成熟を祝い、神とその恵みに感謝する行事でもあります。

大地の恵みに感謝をし、小麦から作られているそうめんや夏野菜をおいしく食べて親子で七夕の日を楽しんで下さいね。



### 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/酒酔をとる

【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!

