



幼稚園予定献立表



月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
豚肉のコロッケ 花しんじょう焼 フロッキーコーン人参ソテー 人参さつま煮・ふきの煮物 ピー千缶 ご飯	はんぺんチーズフライ ミートボール ほうれん草人参ソテー 焼売 パン缶 野菜ふりかけご飯	豚焼肉 フロッキー コーンもやしキャベツソテー えび揚げ餃子 洋なし缶 ご飯	かじきまぐろ味噌漬焼 照焼肉団子・フロッキー マロニー野菜炒め コーン焼売 うぐいす豆 玉子ふりかけご飯	えびカツ とうもろこしつみみ揚げ焼 肉ニラもやし炒め がんも煮 みかん缶 鮭ふりかけご飯
エネルギー 411kcal 蛋白質 9.0g	エネルギー 444kcal 蛋白質 11.4g	エネルギー 435kcal 蛋白質 15.2g	エネルギー 427kcal 蛋白質 15.8g	エネルギー 409kcal 蛋白質 13.3g
9	10	11	12	13
ハンバーグ 大豆ナゲット 小松菜コーンソテー 竹輪煮 りんごダイス缶 ご飯	さわら照焼 ハッシュドポテト 人参もやしキャベツソテー ポーク焼売 ピー千缶 玉子ふりかけご飯	焼そば 揚げポテト・フロッキー 焼ウインナー 野菜餃子 ブルーベリージャム 食パン	揚げたこ焼 野菜豆腐焼 いんげん人参ソテー 野菜入鶏つくね 洋なし缶 ご飯	ヒレカツ 鶏ごぼう巻き フロッキー人参ソテー 豆腐焼売 アロ缶 おかかふりかけご飯
エネルギー 420kcal 蛋白質 12.6g	エネルギー 431kcal 蛋白質 15.7g	エネルギー 388kcal 蛋白質 11.4g	エネルギー 399kcal 蛋白質 9.7g	エネルギー 404kcal 蛋白質 14.2g
16	17	18	19	20
チキンカツ 焼南瓜 ほうれん草コーンソテー えびボール煮 パン缶 のりごまふりかけご飯	えびフライ フランクケチャップソテー マカロニコーンソテー さつま揚げ煮・フロッキー りんごダイス缶 ご飯	ミートボール 野菜あんかけ 揚げ焼売 がんも煮 ピー千缶 ご飯	チキンたれ焼 野菜コロッケ もやしピーマンソテー 高野豆腐煮 アロ缶 菜めしご飯	白身魚カレー風味焼 揚げ餃子 ピーマンソテー 南瓜煮・フロッキー 洋なし缶 ご飯
エネルギー 429kcal 蛋白質 11.5g	エネルギー 407kcal 蛋白質 10.9g	エネルギー 401kcal 蛋白質 11.9g	エネルギー 434kcal 蛋白質 13.9g	エネルギー 403kcal 蛋白質 13.8g
23	24	25	26	27
メンチカツ 粉ふき芋・フロッキー スパゲティナポリタン とうもろこしつみみ揚げ焼 いちごジャム ロールパン	豚肉のトマト煮 揚げポテト・フロッキー 魚肉ソーセージソテー 米粉のガトーショコラ ご飯	鮭ソテー 鶏の唐揚げ マロニー野菜炒め 人参煮・フロッキー りんごダイス缶 野菜ふりかけご飯	じゃが芋カレーとほろ煮 フランクソテー 竹輪天ぷら ピー千缶 ご飯	鶏の照焼 焼栗コロッケ ほうれん草人参ソテー キャベツボール パン缶 ご飯
エネルギー 363kcal 蛋白質 11.0g	エネルギー 425kcal 蛋白質 15.7g	エネルギー 397kcal 蛋白質 14.9g	エネルギー 427kcal 蛋白質 12.5g	エネルギー 478kcal 蛋白質 14.2g

冬の食生活

栄養のバランスを十分考えて食事をしましょう。
冬は夏よりも、からだをあたためるためにエネルギーが必要です。
エネルギーのもとになる脂肪や糖質をとりましょう。

寒さに負けないからだをつくるために、たんぱく質をとりましょう。
たんぱく質は血や肉をつくり、寒さで消耗した体力を回復させます。

寒さに対する抵抗力をつけるために、ビタミン類をとりましょう。
ビタミンAやCはのどや鼻の粘膜を丈夫にし、からだの疲れをとります。



※ 学期末デザートに 米粉のスイートポテト がつきます。

※ 骨を取り除いた魚を使用しておりますが、
小さな骨が稀に残っている場合がございますので、お召し上がりの際十分にご注意ください。



※ 当センターでは、玉子、乳を使用した製品も製造しております。

※ 調味料、サラダ油に小麦、大豆を含みます。



QRコードまたは下のURLから、その日の給食の写真をご覧いただけます。



お料理 むさしの

(協同組合武蔵野給食センター)
TELフリーダイヤル(0120)634-055
FAXフリーダイヤル(0120)634-056

お料理 武蔵野

URL... <http://oryouri-musashino.jp/>



月 6	火 7	水 8	木 9	金 10
南瓜挽肉フライ 野菜入りみれ ほうれん草コーンソテー 鶏ごぼう巻き・ふきの煮物 洋なし缶 鮭ふりかけご飯 エネルギー 411kcal 蛋白質 10.1g	白身魚バター風味焼 ハッシュドポテト ビーフソテー 野菜入鶏つくね・フロッコリー みかん缶 ご飯 エネルギー 402kcal 蛋白質 14.3g	豚肉の甘辛煮 花形人参煮 竹輪天ぷら 野菜餃子 アロエ缶 ご飯 エネルギー 423kcal 蛋白質 15.4g	千キンケチャップ焼 星のコロッケ・フロッコリー もやしピーマンソテー さつま揚げ煮 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 452kcal 蛋白質 14.4g	ヒシカツ 焼南瓜 フロッコリーコーン人参ソテー 豆腐焼売 ビーチ缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 405kcal 蛋白質 12.3g
13	14	15	16	17
 成人の日	ハンバーグ コーンボールフライ 小松菜人参ソテー がんも煮 バイン缶 ご飯 エネルギー 416kcal 蛋白質 12.5g	焼そば 焼ウインナー 粉ふき芋・フロッコリー 揚げ焼売 いちごジャム 食パン エネルギー 376kcal 蛋白質 12.1g	メンチカツ 野菜豆腐焼 マカロニナポリタン 人参煮・フロッコリー 洋なし缶 おかかふりかけご飯 エネルギー 430kcal 蛋白質 10.6g	鮭夕焼 大豆ナゲット 肉ニラもやし炒め ポーク焼売 アロエ缶 のりごまふりかけご飯 エネルギー 435kcal 蛋白質 16.5g
20	21	22	23	24
かつおカツ 照焼肉団子 フロッコリーコーン人参ソテー 焼売 ビーチ缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 431kcal 蛋白質 12.6g	千キンたれ焼 えび揚げ餃子 ほうれん草コーンソテー 人参さつま煮・ふきの煮物 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 417kcal 蛋白質 13.6g	肉じゃが煮 フロッコリー とうもろこしつみみ揚げ焼 野菜かき揚げ バイン缶 ご飯 エネルギー 430kcal 蛋白質 9.7g	さわら照焼 鶏の唐揚げ もやしピーマンソテー 南瓜煮・フロッコリー アロエ缶 ご飯 エネルギー 417kcal 蛋白質 16.8g	はんぺんチーズフライ ミートボール コーンもやしキャベツソテー 高野豆腐煮 みかん缶 ご飯 エネルギー 443kcal 蛋白質 11.4g
27	28	29	30	31
鶏の竜田揚げ 花しんじょう焼 小松菜コーンソテー 竹輪煮 洋なし缶 ご飯 エネルギー 409kcal 蛋白質 10.6g	かじきまぐろ照焼 揚げ餃子 フロッコリーコーン人参ソテー えびボール煮 ビーチ缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 400kcal 蛋白質 15.1g	豚焼肉 フロッコリー 人参もやしキャベツソテー 魚肉ソーセージ天ぷら りんごダイス缶 菜めしご飯 エネルギー 437kcal 蛋白質 15.5g	えびフライ フランクケチャップソテー マロニー野菜炒め がんも煮・フロッコリー うぐいす豆 ご飯 エネルギー 429kcal 蛋白質 11.8g	千キンカツ 焼ポテト ほうれん草人参ソテー コーン焼売 バイン缶 ご飯 エネルギー 431kcal 蛋白質 11.3g

体にもリズムをつけよう♪

お正月休みも終わったのに、体がだるかったり、気がなかつたりしていませんか？それは体内リズムが崩れている証拠かもしれません。私たちのからだの中には、もともと気温差、体温、血圧、目覚めなど一定のリズムで働く体内時計があるとされています。早寝、早起き、規則正しく食事をすることは、お正月休みの体を整え、正しいリズムを刻んでくれます。



- ※ 学期始めデザートに 米粉のクレープ(いちごソース) がつきます。
- ※ 当センターでは、玉子、乳を使用した製品も製造しております。
- ※ 調味料、サラダ油に小麦、大豆を含みます。



QRコードまたは下のURLから、その日の給食の写真をご覧いただけます。



お料理 むさしの

(協同組合武蔵野給食センター)
 TELフリーダイヤル(0120)634-055
 FAXフリーダイヤル(0120)634-056

お料理 武蔵野

検索

URL... <http://oryouri-musashino.jp/>

※ 骨を取り除いた魚を使用しておりますが、小さな骨が稀に残っている場合がございますので、お召し上がりの際十分にご注意ください。

