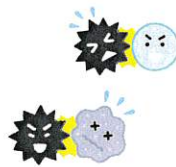




| 月  | 火   | 水  | 木  | 金   |
|--|---|--|--|---|
|  |   |  |  | 1   |
|  |   |  |  | ぶいきゃべつカツ<br>ミートボール<br>ほうれん草人参ソテー<br>竹輪煮<br>みかん缶<br>玉子ふりかけご飯<br>エネルギー 404kcal<br>蛋白質 11.1g       |
| 4  | 5   | 6  | 7  | 8   |
| 振替休日<br>   | メンチカツ<br>とうもろこしつみみ揚げ焼<br>フロッキー人参ソテー<br>がんも煮<br>アロエ缶<br>のりごまふりかけご飯<br>エネルギー 406kcal<br>蛋白質 12.0g | スパゲティ+ポリタン<br>フランクソテー<br>粉ふき芋・フロッキー<br>たら竜田揚げ<br>いちごジャム<br>食パン<br>エネルギー 348kcal<br>蛋白質 12.7g | 豚肉コロッケ<br>鶏ごぼう巻き<br>いんげん人参ソテー<br>花しんじょう焼<br>パイン缶<br>野菜ふりかけご飯<br>エネルギー 424kcal<br>蛋白質 10.2g   | かしきまぐろ照焼<br>ハッシュドポテト<br>マロニー野菜炒め<br>ポーグ焼売・フロッキー<br>洋なし缶<br>ご飯<br>エネルギー 415kcal<br>蛋白質 14.3g     |
| 11   | 12  | 13   | 14   | 15  |
| ハンバーグ<br>コーンボールフライ<br>フロッキーコーン人参ソテー<br>さつまいも揚げ煮<br>りんごダイス缶<br>ご飯<br>エネルギー 403kcal<br>蛋白質 12.1g | えびカツ<br>野菜豆腐焼<br>小松菜人参ソテー<br>コーン焼売<br>みかん缶<br>ご飯<br>エネルギー 435kcal<br>蛋白質 11.6g                  | 豚肉味噌煮<br>花形人参煮<br>竹輪天ぷら<br>アロエ缶<br>ご飯<br>エネルギー 403kcal<br>蛋白質 17.3g                          | さわら味噌漬け焼<br>揚げ餃子<br>肉ニラもやし炒め<br>南瓜煮<br>ピーチ缶<br>ご飯<br>エネルギー 429kcal<br>蛋白質 15.7g              | 鶏の照焼<br>星のコロッケ<br>コーンもやしキャベツソテー<br>人参煮<br>パイン缶<br>おかかふりかけご飯<br>エネルギー 443kcal<br>蛋白質 13.2g       |
| 18   | 19  | 20   | 21   | 22  |
| ヒレカツ<br>焼南瓜<br>ほうれん草コーンソテー<br>豆腐焼売<br>洋なし缶<br>鮭ふりかけご飯<br>エネルギー 409kcal<br>蛋白質 11.7g            | 白身魚バター風味焼<br>鶏の唐揚げ<br>フロッキーコーン人参ソテー<br>野菜入鶏つくね<br>りんごダイス缶<br>ご飯<br>エネルギー 415kcal<br>蛋白質 17.5g   | 豚肉のトマト煮<br>フロッキー<br>野菜入つみれ<br>ハッシュドポテト<br>みかん缶<br>ご飯<br>エネルギー 420kcal<br>蛋白質 16.0g           | 千キンたれ焼<br>野菜かき揚げ<br>もやしピーマンソテー<br>人参さつまいも煮・ふきの煮物<br>アロエ缶<br>ご飯<br>エネルギー 447kcal<br>蛋白質 12.7g | ハートのコロッケ<br>焼売<br>小松菜人参ソテー<br>フランクソテー<br>ピーチ缶<br>玉子ふりかけご飯<br>エネルギー 433kcal<br>蛋白質 10.6g         |
| 25   | 26  | 27   | 28   | 29  |
| かつおカツ<br>照焼肉団子<br>小松菜人参ソテー<br>竹輪煮<br>パイン缶<br>ご飯<br>エネルギー 404kcal<br>蛋白質 11.7g                  | えびフライ<br>フランクケチャップソテー<br>ビーフソテー<br>キャベツボール・フロッキー<br>洋なし缶<br>ご飯<br>エネルギー 405kcal<br>蛋白質 10.7g    | 肉じゃが煮<br>ソーセージ天ぷら<br>野菜餃子<br>りんごダイス缶<br>菜めしご飯<br>エネルギー 402kcal<br>蛋白質 11.5g                  | 千キンカツ<br>焼ポテト・フロッキー<br>マカロニカレーソテー<br>高野豆腐煮<br>みかん缶<br>ご飯<br>エネルギー 420kcal<br>蛋白質 11.9g       | 鮭夕焼<br>大豆ナゲット・フロッキー<br>もやしピーマンソテー<br>えびボール煮<br>アロエ缶<br>のりごまふりかけご飯<br>エネルギー 399kcal<br>蛋白質 14.5g |

かぜのときの食事  
季節の変わり目で、体調をくずし風邪をひきやすくなる時期です。『かぜは万病のもと』といわれるように、いろいろな病気を引き起こします。とくに子どもは抵抗力が低いので、注意が必要です。風邪をひいて食欲がなくても、少しでも食べ、栄養をつけること回復も早いです。風邪の症状にあった食事をしましょう。  
(風邪のひき始め)  
なべ物などは発汗作用があり、からだがあたたまる食事です。緑黄色野菜やエネルギー源になる糖質、たんぱく質をおおめにとるようにしましょう。  
(熱があるとき)  
熱がでて体温が高くなるので、からだの中の栄養素や水分が失われます。栄養価の高いスープ(野菜スープなど)や飲み物で、まめに水分補給をすることが大切です。  
(のどの痛み・せき)  
のどに刺激を与えないように食材を煮込んだものや、片栗粉などでとろみをつけたやわらかい食事をとるようにしましょう。  
しょうが: においの成分がけっこうをよくする。 大根: たんぱく質や脂肪などの消化を助けます。  
卵: ビタミンC以外のすべてのえいようを含む完全食品。 ねぎ: においの成分が食欲を増加させる。からだを温めます。  
人参: 粘膜を丈夫にし、感染への抵抗力を高めます。



※ 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

※ 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。



お料理 武蔵野 検索

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



# 幼稚園予定献立表



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