



幼稚園予定献立表



月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
チキンカツ 焼ポテト ほうれん草コーンソテー 豆腐焼売 りんごダイス缶 おかかふりかけご飯 エネルギー 436kcal 蛋白質 12.2g	かじきまぐろ味噌漬け焼 揚げ餃子 コーンもやしキャベツソテー えびボール煮 金時豆 野菜ふりかけご飯 エネルギー 419kcal 蛋白質 15.7g	豚肉のトマト煮 フロッキー とうもろこしつまみ揚げ焼 魚肉ソーセージ天ぷら アロエ缶 ご飯 エネルギー 403kcal 蛋白質 15.2g	ヒレカツ 焼南瓜・フロッキー マロニー野菜炒め コーン焼売 みかん缶 ご飯 エネルギー 422kcal 蛋白質 11.2g	チキンたれ焼 野菜コロッケ フロッキーコーン人参ソテー 人参さつま煮・ふきの煮物 パイ缶 ご飯 エネルギー 432kcal 蛋白質 13.4g
9	10	11	12	13
ハンバーグ コーンボールフライ 小松菜人参ソテー さつま揚げ煮 ピー千缶 ご飯 エネルギー 404kcal 蛋白質 11.8g	えびフライ フランクケチャップソテー ほうれん草コーンソテー ポーク焼売 洋なし缶 ご飯 エネルギー 423kcal 蛋白質 11.6g	マカロニポリタン 大豆ナゲット 焼ポテト・フロッキー 焼売 いちごジャム 食パン エネルギー 368kcal 蛋白質 10.8g	さくら照焼 ハッシュドポテト 人参もやしキャベツソテー 枝豆がんも煮 りんごダイス缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 419kcal 蛋白質 16.2g	揚げたご焼 焼ポテト・フロッキー マロニー野菜炒め 野菜入鶏つくね うぐいす豆 ご飯 エネルギー 415kcal 蛋白質 9.7g
16	17	18	19	20
メンチカツ 野菜入つみれ フロッキーコーン人参ソテー コーン焼売 アロエ缶 ご飯 エネルギー 429kcal 蛋白質 11.4g	鶏の照焼 えび揚げ餃子 いんげんコーンソテー 南瓜煮 パイ缶 ご飯 エネルギー 434kcal 蛋白質 13.3g	豚肉ごぼう煮 焼ポテト むき枝豆 たら電田揚げ ピー千缶 ご飯 エネルギー 401kcal 蛋白質 18.5g	星のコロッケ オムレツ ビーフソテー キャベツボール 洋なし缶 菜めしご飯 エネルギー 411kcal 蛋白質 9.1g	鮭ソテー 鶏の唐揚げ 肉ニラもやし炒め がんも煮 りんごダイス缶 わかめご飯 エネルギー 409kcal 蛋白質 18.1g
23	24	25	26	27
南瓜挽肉フライ 鶏ごぼう巻き ほうれん草コーンソテー 焼餃子 パイ缶 ご飯 エネルギー 426kcal 蛋白質 10.3g	鶏の電田揚げ 花しんじょう焼 小松菜コーンソテー 枝豆がんも煮 ピー千缶 ご飯 エネルギー 442kcal 蛋白質 12.4g	豚肉野菜味噌炒め 竹輪天ぷら 高野豆腐煮 みかん缶 ご飯 エネルギー 413kcal 蛋白質 13.8g	かつおかツ 照焼肉団子 フロッキーコーン人参ソテー 焼売 アロエ缶 のりごまふりかけご飯 エネルギー 432kcal 蛋白質 12.5g	豚肉コロッケ 野菜豆腐焼 もやしピーマンソテー 人参煮・フロッキー 洋なし缶 ご飯 エネルギー 416kcal 蛋白質 8.1g
30				
はんぺんチーズフライ ミートボール 小松菜人参ソテー 竹輪煮 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 433kcal 蛋白質 11.5g				

よくかんでたべていますか？

6月4日から6月10日まで歯と口の健康週間です。

むし歯予防対策として

1. 歯をじょうぶにしましょう。カルシウムの多い物やたんぱく質の多い物をバランスよくとりましょう。

2. 甘いものを食べ過ぎないようにしましょう。
歯にくっつきやすいお菓子などはひかえめにしましょう。

3. 歯をきれいにしましょう。
食べたあとは口をゆすぐか、はみがきをしましょう。

そのほかに『よくかんでたべる』ことによって、唾液の分泌がさかんになり、歯に汚れがつきにくくなります。

また、食べ物の味がよくわかり、消化もしやすくなる。

心が安定し、イライラをおさえる。脳を刺激してはたらきを活発にさせる。
満腹中枢を刺激し、たべすぎによる肥満を防ぐ。などがあります。

歯のむし歯予防とともに『かむ』ことをもう一度見直してみましょう。



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

※ 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。

※ 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、お召し上げ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	火 1	水 2	木 3	金 4
	メンチカツ 焼南瓜 いんげん人参ソテー コーン焼売 パイナップル 鮭ふりかけご飯 エネルギー 437kcal 蛋白質 10.5g	じゃが芋カレーとほうろ煮 フロッコリー とうもろこしつまみ揚げ焼 竹輪天ぷら ピーナツ缶 ご飯 エネルギー 403kcal 蛋白質 11.4g	かじきまぐろ照焼 揚げ餃子 ほうれん草人参ソテー 鶏ごぼう巻き・ふきの煮物 金時豆 ご飯 エネルギー 400kcal 蛋白質 16.1g	ヒレカツ 野菜豆腐焼・フロッコリー ピーマンソテー さつま揚げ煮 みかん缶 ご飯 エネルギー 405kcal 蛋白質 12.3g
	7	8	9	10
ハンバーグ ハッシュドポテト フロッコリーコーン人参ソテー 枝豆がんも煮 アロエ缶 ご飯 エネルギー 421kcal 蛋白質 13.2g	南瓜焼肉フライ 焼ウインナー 小松菜人参ソテー 高野豆腐煮 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 439kcal 蛋白質 10.3g	スパゲティボロタン 粉ふき芋・フロッコリー ミートボール 大豆ナゲット いちごジャム 食パン エネルギー 368kcal 蛋白質 10.0g	チキンケチャップ焼 野菜コロッケ もやしピーマンソテー 人参煮・フロッコリー ピーナツ缶 ご飯 エネルギー 421kcal 蛋白質 12.7g	えびフライ フランクケチャップソテー ほうれん草人参ソテー 豆腐焼売 洋なし缶 ご飯 エネルギー 407kcal 蛋白質 10.9g
14	15	16	17	18
チキンカツ オムレツ 小松菜人参ソテー えびボール煮 パイナップル ご飯 エネルギー 428kcal 蛋白質 12.5g	さわら味噌漬け焼 揚げ焼売 肉ニラもやし炒め がんも煮 アロエ缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 427kcal 蛋白質 18.2g	肉じゃが煮 むき枝豆 野菜かき揚げ みかん缶 鮭ふりかけご飯 エネルギー 411kcal 蛋白質 10.9g	えびカツ 照焼肉団子 ほうれん草人参ソテー 竹輪煮 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 405kcal 蛋白質 12.6g	鶏の照焼 魚肉ソーセージ天ぷら いんげん人参ソテー 南瓜煮 洋なし缶 のりごまふりかけご飯 エネルギー 429kcal 蛋白質 13.3g
21	22	23	24	25
	豚丼風煮 揚げポテト ゆでいんげん 花しんじょう焼 ピーナツ缶 野菜ふりかけご飯 エネルギー 409kcal 蛋白質 14.9g	白身魚バター風味焼 大豆ナゲット 小松菜人参ソテー ポーク焼売 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 425kcal 蛋白質 15.2g	ポークビーンズ 野菜入つまみれ フロッコリー フランクソテー パイナップル ご飯 エネルギー 412kcal 蛋白質 13.6g	焼そば 鶏の唐揚げ 焼きポテト・フロッコリー 焼売 ブルーベリージャム ロールパン エネルギー 372kcal 蛋白質 11.5g
	28	29	30	31
豚肉野菜味噌炒め フロッコリー 竹輪天ぷら みかん缶 菜めしご飯 エネルギー 412kcal 蛋白質 12.9g	肉団子 野菜あんかけ 揚げ焼売 フロッコリーベーコン炒め りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 401kcal 蛋白質 11.3g	豚肉のトマト煮 たら竜田揚げ フロッコリー 焼餃子 パイナップル わかめご飯 エネルギー 403kcal 蛋白質 18.5g	鮭の焼 鶏の竜田揚げ ほうれん草コーンソテー さつま揚げ煮 ピーナツ缶 ご飯 エネルギー 424kcal 蛋白質 16.4g	

暑さをのりきるにはビタミンB1をたっぷりとりましょう！！

気温が高くなるにつれ、からだは疲れやすくなります。
からだの疲れ、眠いなどの症状はビタミンB1の不足が原因であることが多いようです。
ビタミンB1は気温が15度のときと35度のときでは消費量が3倍も違います。
暑いときはビタミンB1を多く摂るように心がけましょう。

※ビタミンB1を多く含む食品※

玄米・胚芽米・レバー・豚肉・豆類・じゃがいも・ベーコン・のり・ほうれん草・パセリ・しいたけなど

ビタミンB1は、ねぎ類に含まれる酵素と反応して、体内に吸収されやすくなります。
にんにく・ねぎ・にら・たまねぎなどと調理すると効果的です。
子どもには刺激が多いのではと思いますが、少量なら問題ありません。上手に使ってみましょう。



※ 学期末デザートに、みかんゼリーがつきます。

※ 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

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



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