



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 パイン缶 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ろ煮 フロッキー とうもろこしつまみ揚げ焼 竹輪天ぷら ピーチ缶 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・フロッキー 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
	11	12	13	14
ハンバーグ ハッシュドポテト フロッキーコーン人参ソテー 枝豆がんと煮 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	スパゲティナポリタン 粉ふき芋・フロッキー 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・フロッキー ピーチ缶 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 パイン缶 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
 海の日	豚丼風煮 揚げポテト ゆでいんげん 花しんじょう焼 ピーチ缶 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 フロッキー フランクソテー パイン缶 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・フロッキー 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
	1	2	3	4
豚肉野菜味噌炒め フロッキー 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 フロッキーベーコン炒め 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 フロッキー 焼餃子 パイン缶 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 ピーチ缶 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をたっぷりとうろう!!

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・シイタケ・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、おぎん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

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。

