



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	じゃが芋カレーとぼろ煮 フロccoli とうもろこしつまみ揚げ焼 竹輪天ぷら ピー千缶 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ccoli ビーフソテー 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ccoliコーン人参ソテー 枝豆がんも煮 アロ缶 ご飯 エネルギー 421kcal 蛋白質 13.2g	南瓜挽肉フライ 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ccoli 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ccoli ピー千缶 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 ピー千缶 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 フロccoli 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ccoli 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ccoli 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ccoli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ccoli 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 ピー千缶 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・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、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。



月	火	水	木	金
				1
				メンチカツ 焼南瓜 ビーファンソテー 人参さつま煮・ふきの煮物 アロエ缶 ご飯 エネルギー 408kcal 蛋白質 9.7g
4	5	6	7	8
ハートのコロケ ミートボール 小松菜人参ソテー 竹輪煮 洋なし缶 野菜ふりかけご飯 エネルギー 408kcal 蛋白質 9.9g	豚肉の甘辛煮 揚げポテト いんげんコーン人参ソテー みかん缶 菜めしご飯 エネルギー 413kcal 蛋白質 14.5g	白身魚カレー風味焼 ハッシュポテト 肉ニラもやし炒め ポーク焼売 いんごダイス缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 413kcal 蛋白質 15.5g	ハンバーグ 大豆ナゲット・フロッキー マカロニナポリタン えびボール煮 いちごジャム 食パン エネルギー 403kcal 蛋白質 14.0g	チキンたれ焼 竹輪天ぷら ほうれん草人参ソテー 南瓜煮 パイン缶 ご飯 エネルギー 419kcal 蛋白質 13.9g
11	12	13	14	15
				
18	19	20	21	22
肉団子 野菜あんかけ 揚げ焼売 がんも煮 パイン缶 ご飯 エネルギー 406kcal 蛋白質 12.3g	焼そば 魚肉ソーセージ天ぷら 粉ふき芋・フロッキー ミートボール フルーベリージャム ロールパン エネルギー 347kcal 蛋白質 9.6g	豚肉のトマト煮 フロッキー たら電田揚げ マカロニカレーソテー アロエ缶 ご飯 エネルギー 406kcal 蛋白質 17.8g	さわら照り焼 揚げ餃子 小松菜人参ソテー さつま揚げ煮 洋なし缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 418kcal 蛋白質 15.6g	ジャが芋カレーとほろ煮 フロッキー 鶏の唐揚げ ビー千缶 ご飯 エネルギー 411kcal 蛋白質 12.5g
25	26	27	28	29
豚焼肉 フロッキー キャベツコーン人参ソテー えび揚げ餃子 いんごダイス缶 ご飯 エネルギー 438kcal 蛋白質 14.6g	鶏の照焼 野菜コロケ もやしビーマンソテー 人参煮 パイン肝 野菜ふりかけご飯 エネルギー 423kcal 蛋白質 12.6g	スパゲティナポリタン 鶏の電田揚げ 粉ふき芋・フロッキー ミートボール いちごジャム 食パン エネルギー 384kcal 蛋白質 11.8g	南瓜挽肉フライ とうもろこしつみみ揚げ焼 フロッキー人参ソテー キャベツボール アロエ缶 ご飯 エネルギー 413kcal 蛋白質 9.1g	鮭夕焼 大豆ナゲット・フロッキー ビーファンソテー 野菜餃子 みかん缶 ご飯 エネルギー 424kcal 蛋白質 14.5g

スイカ

スイカの果肉の約90%は水分。と言っても、タダの水分ではありません。果汁には、エネルギーになりやすいブドウ糖や果糖、そして神経や筋肉の働きを助けるカリウムなどが含まれているので、運動の後や疲れた時の水分補給にはもってこいです。真っ赤な果肉の色だって栄養です。その名はリコピン。からだがかさばるのを防いだり、紫外線のダメージから守ってくれたりするのです。トマトの赤と同じ働きです。汗をよくかく季節です。水分とミネラルの不足には注意してください。スイカに塩をかけて食べると、とても効果的です。冷した新鮮な果物でしっかりと水分補給を。



※ 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。

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