



幼稚園予定献立表



月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
豚肉コロッケ 花しんじょう焼き フロッキー・コーン人参ソテー 人参煮 パイ缶 玉子ふりかけご飯	かじきまぐろ味噌漬け焼き 照り焼き肉団子 マロニー野菜炒め コーン焼売・フロッキー 金時豆 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 鮭ふりかけご飯	はんぺんチーズフライ とうもろこしつまみ揚げ焼き ほうれん草人参ソテー 焼売 りんごダイス缶 ご飯	南瓜挽肉フライ ミートボール 肉ニラもやし炒め 枝豆がんも煮 みかん缶 おかわふりかけご飯
エネルギー 414kcal 蛋白質 8.2g	エネルギー 426kcal 蛋白質 15.8g	エネルギー 438kcal 蛋白質 15.3g	エネルギー 433kcal 蛋白質 10.8g	エネルギー 459kcal 蛋白質 12.7g
8	9	10	11	12
ハンバーグ 大豆ナゲット 小松菜コーンソテー 竹輪煮 ピーチ缶 ご飯	ヒレカツ 鶏ごぼう巻き いんげん人参ソテー 豆腐焼売 パイ缶 野菜ふりかけご飯	焼きそば 揚げポテト・フロッキー 焼きウインナー 人参さつま煮 ブルーベリージャム 食パン	揚げたご焼 野菜豆腐焼き 人参もやしキャベツソテー 野菜入鶏つくね 洋なし缶 のりごまふりかけご飯	さくら照り焼き ハッシュドポテト ほうれん草コーンソテー ポーク焼売 アロ缶 玉子ふりかけご飯
エネルギー 420kcal 蛋白質 12.8g	エネルギー 408kcal 蛋白質 13.8g	エネルギー 355kcal 蛋白質 10.7g	エネルギー 402kcal 蛋白質 10.0g	エネルギー 435kcal 蛋白質 15.7g
15	16	17	18	19
えびフライ 野菜餃子・フロッキー マカロニコーンソテー がんも煮 うぐいす豆 ご飯	チキンたれ焼き コロッケ もやしピーマンソテー 高野豆腐煮 みかん缶 菜めしご飯	ミートボール 野菜あんかけ たら電田揚げ 焼売 大学いも わかめご飯	白身魚カレー風味焼き 揚げ餃子・フロッキー ビーフソテー えびボール煮 ピーチ缶 ご飯	メンチカツ 粉ふき芋・フロッキー スパゲティナポリタン とうもろこしつまみ揚げ焼き いちごジャム ロールパン
エネルギー 415kcal 蛋白質 11.5g	エネルギー 433kcal 蛋白質 14.0g	エネルギー 426kcal 蛋白質 12.3g	エネルギー 421kcal 蛋白質 15.1g	エネルギー 363kcal 蛋白質 11.0g
22	23	24	25	26
チキンカツ 焼きさつま揚げ ほうれん草人参ソテー 南瓜煮 りんごダイス缶 おかわふりかけご飯	鮭の焼売 鶏の唐揚げ フロッキー・コーン人参ソテー キャベツボール アロ缶 野菜ふりかけご飯	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	じゃが芋カレーとほうろ煮 ウインナーソーセージソテー フロッキー 竹輪天ぷら 洋なし缶 ご飯	鶏の照り焼き 焼き栗コロッケ 小松菜コーンソテー 人参煮 パイ缶 ご飯
エネルギー 400kcal 蛋白質 11.4g	エネルギー 400kcal 蛋白質 16.6g	エネルギー 427kcal 蛋白質 15.8g	エネルギー 411kcal 蛋白質 11.8g	エネルギー 466kcal 蛋白質 12.9g

冬至に食べるかぼちゃ

今月22日は「冬至」1年のうちで最も昼が短くなる日です。

昔から冬至の日にはかぼちゃを食べてゆず湯に入ると病気になるまいといわれてきました。

かぼちゃにはビタミン類が豊富に含まれているので病気にかかりにくいといわれています。

「冬至にはかぼちゃ」という昔ながらの風習を受け継いでいきましょう。



※ 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。

※ 学期末デザートに 米粉のスイートポテト 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/>





月 5	火 6	水 7	木 8	金 9
南瓜焼肉フライ 鶏ごぼう巻き ほうれん草コーンソテー 野菜入つまれ 洋なし缶 鮭ふりかけご飯 エネルギー 410kcal 蛋白質 10.2g	かつおかツ 照り焼き肉団子 いんげん人参ソテー 焼売 アロエ缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 419kcal 蛋白質 12.0g	豚肉の甘辛煮 むき枝豆 竹輪天ぷら 野菜餃子 みかん缶 ご飯 エネルギー 424kcal 蛋白質 15.6g	白身魚バター風味焼き 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 ビーチ缶 ご飯 エネルギー 403kcal 蛋白質 14.3g	チキンケチャップ焼き コロッケ フロッコリーコーン人参ソテー さつま揚げ煮 いんごダイス缶 ご飯 エネルギー 440kcal 蛋白質 13.7g
12	13	14	15	16
 ハンバーグ コーンボールフライ 小松菜人参ソテー 枝豆がんも煮 パイン缶 ご飯 エネルギー 433kcal 蛋白質 13.5g	焼きそば 焼きポテト フロッコリー 揚げ焼売 フルーベリージャム 食パン エネルギー 364kcal 蛋白質 10.7g	ヒレカツ 焼き南瓜 フロッコリーコーン人参ソテー 豆腐焼売 みかん缶 わかめご飯 エネルギー 402kcal 蛋白質 12.0g	かじきまぐろ照り焼き 揚げ餃子 ほうれん草コーンソテー えびボール煮 金時豆 玉子ふりかけご飯 エネルギー 414kcal 蛋白質 15.7g	
19	20	21	22	23
鶏の竜田揚げ 花しんじょう焼き 小松菜コーンソテー 竹輪煮 いんごダイス缶 ご飯 エネルギー 407kcal 蛋白質 10.6g	さわら味噌漬け焼き 鶏の唐揚げ コーンもやしキャベツソテー 人参さつま煮 洋なし缶 野菜ふりかけご飯 エネルギー 423kcal 蛋白質 17.3g	肉じゃが煮 ゆでいんげん どうもろこしつまみ揚げ焼き 野菜かき揚げ パイン缶 ご飯 エネルギー 428kcal 蛋白質 9.5g	チキンたれ焼き えび揚げ餃子 ほうれん草コーンソテー 高野豆腐煮 アロエ缶 おかかふりかけご飯 エネルギー 427kcal 蛋白質 14.5g	はんぺんチーズフライ ミートボール もやしピーマンソテー 南瓜煮・フロッコリー みかん缶 ご飯 エネルギー 430kcal 蛋白質 10.4g
26	27	28	29	30
チキンカツ 焼きポテト いんげん人参ソテー コーン焼売 ビーチ缶 ご飯 エネルギー 429kcal 蛋白質 11.2g	えびフライ ミートボール・フロッコリー マロニー野菜炒め がんも煮 うぐいす豆 ご飯 エネルギー 404kcal 蛋白質 11.1g	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 みかん缶 菜めしご飯 エネルギー 435kcal 蛋白質 15.6g	鮭炙焼き 大豆ナゲット 肉ニラもやし炒め ポーク焼売 洋なし缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 438kcal 蛋白質 16.6g	メンチカツ 野菜豆腐焼き マカロニポリタン 人参煮・フロッコリー パイン缶 ご飯 エネルギー 429kcal 蛋白質 10.6g

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いわれています。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。



※ 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。

※ 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/>

