



幼稚園予定献立表



月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
南瓜挽肉フライ とうもろこしつまみ揚げ焼き 小松菜人参ソテー 野菜入鶏つくね アロエ缶 ご飯 エネルギー 412kcal 蛋白質 9.5g	鶏の竜田揚げ 野菜豆腐焼き いんげんコンソテー 南瓜煮 ピーチ缶 鮭ふりかけご飯 エネルギー 427kcal 蛋白質 9.6g	ジャが芋カレーとほうろ煮 ゆでいんげん 竹輪天ぷら 焼き餃子 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 403kcal 蛋白質 10.7g	えびカツ 焼きポテト 人参もやしキャベツソテー 枝豆がんも煮 みかん缶 ご飯 エネルギー 414kcal 蛋白質 12.6g	さわら照り焼き 大豆ナゲット ほうれん草人参ソテー 鶏ごぼう巻き 洋なし缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 427kcal 蛋白質 16.6g
9	10	11	12	13
ハンバーグ コーンボールフライ フロッコリー人参ソテー 竹輪煮 パイン缶 ご飯 エネルギー 408kcal 蛋白質 12.3g	白身魚カレー風味焼き ミートボール 人参もやしキャベツソテー ポーク焼売 うぐいす豆 ご飯 エネルギー 420kcal 蛋白質 16.4g	建国記念日	豚肉コロッケ 花しんじょう焼き ほうれん草コンソテー 人参煮 アロエ缶 おかかふりかけご飯 エネルギー 401kcal 蛋白質 7.8g	メンチカツ 野菜入つまみれ 肉ニラもやし炒め えびボール煮 みかん缶 のりごまふりかけご飯 エネルギー 411kcal 蛋白質 12.2g
16	17	18	19	20
かつおカツ オムレツ いんげん人参ソテー 焼売 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 415kcal 蛋白質 11.7g	鶏の照焼き ハッシュドポテト フロッコリーコンソ人参ソテー さつま揚げ煮 パイン缶 ご飯 エネルギー 419kcal 蛋白質 13.5g	スパゲティナポリタン 焼きポテト・フロッコリー 肉団子 人参さつま煮 いちごジャム 食パン エネルギー 359kcal 蛋白質 11.0g	かじきまぐろ味噌漬け焼き 揚げ餃子 小松菜コンソテー キャベツボール 金時豆 玉子ふりかけご飯 エネルギー 403kcal 蛋白質 15.7g	揚げたご焼 照焼き肉団子 もやしピーマンソテー コーン焼売 ピーチ缶 菜めしご飯 エネルギー 415kcal 蛋白質 9.8g
23	24	25	26	27
天皇誕生日	星のコロッケ 焼きウインナー 小松菜人参ソテー 竹輪煮 アロエ缶 ご飯 エネルギー 407kcal 蛋白質 10.0g	豚焼肉 人参もやしキャベツソテー たら竜田揚げ りんごダイス缶 わかめご飯 エネルギー 408kcal 蛋白質 16.0g	ヒレカツ 焼き南瓜・フロッコリー マカロニコンソテー がんも煮 みかん缶 ご飯 エネルギー 402kcal 蛋白質 12.6g	鮭の焼 鶏の唐揚げ ビーフソテー 高野豆腐煮 パイン缶 野菜ふりかけご飯 エネルギー 412kcal 蛋白質 16.4g

2月3日は節分 大豆のひみつ

節分の時に豆まきをします。豆まきに使う豆は大豆です。
大豆には栄養がたっぷりといわれていますが、
どんな栄養があるのでしょうか？

大豆は「畑の肉」といわれるくらい、たくさんの栄養があります。

貧血予防の鉄や、必須アミノ酸をバランスよく含んだ良質なたんぱく質、
食物繊維、それにカルシウムやビタミンB1なども含まれています。
大豆は加工品がとても豊富です。1日1種類は必ず摂るとよいでしょう。



※ 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。