



月	火	水	木 1	金 2
			白身魚カレー風味焼 鶏唐揚げ・フロッキー ビーフソテー 竹輪煮 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 408kcal 蛋白質 17.1g	豚肉コロッケ とうもろこしつみ揚げ焼 もやしピーマンソテー 鶏ごぼう巻き・ふきの煮物 アロエ缶 ご飯 エネルギー 403kcal 蛋白質 9.7g
5	6	7	8	9
		えびカツ 焼ポテト ほうれん草人参ソテー 野菜入鶏つくね みかん缶 ご飯 エネルギー 401kcal 蛋白質 11.7g	チキンたれ漬け焼 野菜コロッケ いんげんコーンソテー 人参煮 洋なし缶 ご飯 エネルギー 429kcal 蛋白質 12.4g	鮭夕焼 揚げ餃子 肉ニラもやし炒め がんも煮 金時豆 菜めしご飯 エネルギー 411kcal 蛋白質 17.0g
12	13	14	15	16
ハンバーグ 大豆ナゲット 小松菜人参ソテー 竹輪煮 パイン缶 ご飯 エネルギー 416kcal 蛋白質 12.6g	かじきまぐろ照焼 ハッシュポテト いんげん人参ソテー ポーク焼売 りんごダイス缶 のりごまふりかけご飯 エネルギー 396kcal 蛋白質 14.1g	焼そば 粉ふき芋・フロッキー ミートボール 揚げ焼売 フルーベリージャム 食パン エネルギー 367kcal 蛋白質 11.6g	メンチカツ 野菜入つみれ・フロッキー もやしピーマンソテー キャベツボール うぐいす豆 ご飯 エネルギー 405kcal 蛋白質 11.9g	えびフライ フランクケチャップソテー 小松菜もやし人参ソテー コーン焼売 洋なし缶 野菜ふりかけご飯 エネルギー 408kcal 蛋白質 10.4g
19	20	21	22	23
はんぺんチーズフライ 照焼肉団子 ほうれん草コーンソテー さつま揚げ煮 ピーク缶 ご飯 エネルギー 416kcal 蛋白質 11.4g	ハートのコロッケ ミートボール フロッキーコーン人参ソテー 高野豆腐煮 パイン缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 415kcal 蛋白質 10.1g	豚焼肉 コーンもやしキャベツソテー 粉ふき芋 竹輪天がら りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 414kcal 蛋白質 13.5g	さわら味噌漬け焼 鶏の唐揚げ 小松菜人参ソテー えびボール煮 アロエ缶 ご飯 エネルギー 438kcal 蛋白質 17.6g	チーズチキンカツ 焼南瓜 もやし人参ソテー 豆腐焼売 みかん缶 おかかふりかけご飯 エネルギー 445kcal 蛋白質 10.7g
26	27	28	29	30
かつおカツ 野菜豆腐焼 フロッキーコーン人参ソテー 焼売 洋なし缶 ご飯 エネルギー 426kcal 蛋白質 11.7g	鶏の竜田揚げ 花しんじょう焼 マカロニオボロタン 人参煮・フロッキー りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 430kcal 蛋白質 9.8g	肉じゃが煮 とうもろこしつみ揚げ焼 野菜かき揚げ ピーク缶 わかめご飯 エネルギー 419kcal 蛋白質 10.3g	鶏の照焼 えび揚げ餃子 いんげん人参ソテー 南瓜煮 パイン缶 ご飯 エネルギー 428kcal 蛋白質 12.9g	星のコロッケ 焼ウインナー コーンもやしキャベツソテー 人参さつま煮・ふきの煮物 アロエ缶 ご飯 エネルギー 399kcal 蛋白質 9.3g

こどもにとってのおやつとは？

こどもにとっておやつとは、体と心の栄養のために必要なものです。こどもは胃袋も小さく消化吸収能力も発達途中なので、3度の食事だけでは必要な栄養が整わないのです。またこどもの体は大人よりも多く水分を必要としているので、おやつには飲み物を添えましょう。

どんなものをあげたらいいの？
 おなかにたまるものかいいでしょう。
 水分を補給できるものも添えましょう。
 軽い食事と考えてみましょう。



※ 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。

※ 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。

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/>





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 フロッコリー 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・フロッコリー 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 フロッコリーコーン人参ソテー 人参さつま煮・ふきの煮物 パイン缶 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 ピーチ缶 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	マカロニナポリタン 大豆ナゲット 焼ポテト・フロッコリー 焼売 いちごジャム 食パン エネルギー 368kcal 蛋白質 10.8g	さわら照焼 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・フロッコリー 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 野菜入つまみれ フロッコリ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 パイン缶 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 たら竜田揚げ ピーチ缶 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	鮭汐焼 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
南瓜焼肉フライ 鶏ごぼう巻き ほうれん草コーンソテー 焼餃子 パイン缶 ご飯 エネルギー 426kcal 蛋白質 10.3g	鶏の竜田揚げ 花しんじょう焼 小松菜コーンソテー 枝豆がんも煮 ピーチ缶 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	かつおカツ 照焼肉団子 フロッコリ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・フロッコリー 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

よくかんで食べていますか？

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『よくかんで食べる』ことによって、唾液の分泌がさかんにになり、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、食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/>