9月 幼稚園予定献立表

月	火	水	木	金
1	**2**	**3**	**4**	**5**
チキンカツ 焼南瓜 ブロッコリーコーン人参ソテー 高野豆腐煮 ピーチ缶 おかかふりかけご飯 エネルギー 400kcal 蛋白質 11.7g	かじきまぐろ照焼 鶏の唐揚げ 人参もやしキャベツソテー 豆腐焼売 洋なし缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 418kcal 蛋白質 17.3g	豚肉ごぼう煮 ゆでいんげん 焼ポテト 揚げ餃子 パイン缶 ご飯 エネルギー 418kcal 蛋白質 18.1g	星のコロッケ オムレツ 肉ニラもやし炒め コーン焼売 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 426kcal 蛋白質 10.6g	チキンケチャップ焼 えびフライ いんげんコーンソテー 人参さつま煮・ふきの煮物 アロエ缶 ご飯 エネルギー 407kcal 蛋白質 14.0g
8	**9**	**10**	**11**	**12**
ハンバーグ 大豆ナゲット ほうれん草人参ソテー 竹輪煮 洋なし缶 ご飯 エネルギー 418kcal 蛋白質 12.7g	えびカツ 焼ポテト 小松菜コーンソテー ポーク焼売 ピーチ缶 ご飯 エネルギー 430kcal 蛋白質 12.0g	焼そば 野菜コロッケ ブロッコリー ミートボール いちごジャム 食パン エネルギー 357kcal 蛋白質 10.1g	ヒレカツ 焼ウインナー いんげんコーンソテー さつま揚げ煮 みかん缶 ご飯 エネルギー 410kcal 蛋白質 13.5g	さわら味噌漬け焼 揚げ焼売 ブロッコリーコーン人参ソテー 野菜入鶏つくね りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 413kcal 蛋白質 17.4g
15	**16**	**17**	**18**	**19**
敬老の日	メンチカツ 焼ポテト ほうれん草人参ソテー えびボール煮 パイン缶 おかかふりかけご飯 エネルギー 415kcal 蛋白質 10.6g	肉じゃが煮 むき枝豆 野菜豆腐焼 えび揚げ餃子 ピーチ缶 わかめご飯 エネルギー 408kcal 蛋白質 11.5g	鮭汐焼 揚げ餃子 人参もやしキャベツソテー 枝豆がんも煮 洋なし缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 412kcal 蛋白質 16.0g	揚げたこ焼 ミートボール いんげん人参ソテー コーン焼売 みかん缶 ご飯 エネルギー 407kcal 蛋白質 9.6g
22	**23**	**24**	**25**	**26**
はんぺんチーズフライ とうもろこしつまみ揚げ焼 小松菜人参ソテー 焼売 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 438kcal 蛋白質 10.6g	秋分の日 	豚肉のトマト煮 野菜入つみれ ブロッコリー ハッシュドポテト パイン缶 ご飯 エネルギー 408kcal 蛋白質 14.4g	かつおカツ 照焼肉団子 ブロッコリーコーンソテー 南瓜煮 ピーチ缶 野菜ふりかけご飯 エネルギー 410kcal 蛋白質 10.9g	鶏の照焼 野菜かき揚げ ほうれん草コーンソテー 竹輪煮 洋なし缶 ご飯 エネルギー 464kcal 蛋白質 13.8g
29	**30**			
鶏の竜田揚げ 花しんじょう焼 マカロニナポリタン 人参煮・ブロッコリー アロエ缶 ご飯 エネルギー 439kcal 蛋白質 10.6g	南瓜挽肉フライ 焼ウインナー 小松菜人参ソテー がんも煮 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 458kcal 蛋白質 11.2g			

※ 学期始めデザートに りんごゼリー 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。

インフルエンザ・風邪などの予防に ～手洗い・うがい～

子供は手についたウイルスを口に運ぶことで、インフルエンザに感染する可能性が高いので、外から帰ったらまず手を洗うことはとても大切です。手のひらだけでなく、手の甲や指の間、爪、親指、手首まできちんと洗うことが大切です。特に指の股の部分や指先などは普段の手洗いでは注意が怠りがちな部分ですから、丁寧に洗いましょう。

また、うがいでウイルスを外に出してしまいましょう。うがいにはのどの乾燥を防ぐ効果もあります。水でも効果はありますが、カテキンを含むお茶はウイルスの繁殖を抑える働きがあるので、インフルエンザ予防に効果的です。カテキンが含まれているお茶なら、緑茶だけでなく、紅茶、ほうじ茶、ウーロン茶などでもよく、でがらしでも充分効果があります。ミルクや砂糖が入っていると効果が落ちてしまうので、何も入れないお茶がおすすめです。

うがいをする際には、まずいったん口にふくんで、『ブクブクうがい』をし、口の中の雑菌をきれいに出してしまってから、のどの奥まで『ガラガラうがい』をするようにしましょう。

予防をしっかりとして自身を守るだけだなく、家庭や周りの人にも感染しないように心がけましょう。

※ 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。

NO-FOODLOSS PROJECT

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/