



月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
	ポークカツ 焼きポテト フロッコリー人参ソテー 枝豆がんも煮 アロエ缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 434kcal 蛋白質 13.5g	豚肉のトマト煮 フロッコリー 野菜入りつみれ 大豆ナゲット バイン缶 ご飯 エネルギー 449kcal 蛋白質 16.8g	かじきまぐろ照り焼き ハッシュドポテト マロニー野菜炒め 野菜入り鶏つくね うぐいす豆・フロッコリー ご飯 エネルギー 404kcal 蛋白質 14.7g	星のコロッケ 焼きウインナー ほうれん草人参ソテー 竹輪煮 みかん缶 ご飯 エネルギー 410kcal 蛋白質 10.4g
10	11	12	13	14
ハンバーグ コーンボールフライ フロッコリーコーン人参ソテー さつま揚げ煮 ピーチ缶 ご飯 エネルギー 402kcal 蛋白質 12.2g	さわら味噌漬け焼き 揚げ餃子 肉ニラもやし炒め 南瓜煮 洋なし缶 ご飯 エネルギー 423kcal 蛋白質 15.6g	スパゲティナポリタン たら竜田揚げ 粉ふき芋・フロッコリー 肉団子 いちごジャム 食パン エネルギー 342kcal 蛋白質 12.1g	豚肉コロッケ 鶏ごぼう巻き 人参もやしキャベツソテー 花しんじょう焼き バイン缶 野菜ふりかけご飯 エネルギー 420kcal 蛋白質 10.0g	はんぺんチーズフライ ミートボール 小松菜人参ソテー コーン焼売 アロエ缶 ご飯 エネルギー 447kcal 蛋白質 11.1g
17	18	19	20	21
ヒレカツ 焼き南瓜 ほうれん草コーンソテー 豆腐焼売 りんごダイス缶 鮭ふりかけご飯 エネルギー 408kcal 蛋白質 11.8g	えびフライ 野菜豆腐焼き フロッコリーコーン人参ソテー ミートボール 大学いも ご飯 エネルギー 409kcal 蛋白質 9.7g	豚肉味噌煮 焼きポテト むき枝豆 竹輪天ぷら ピーチ缶 ご飯 エネルギー 411kcal 蛋白質 17.2g	鶏の照り焼き えび揚げ餃子 ビーフソテー 人参煮・フロッコリー 洋なし缶 ご飯 エネルギー 443kcal 蛋白質 13.2g	白身魚バター風味焼き 鶏の唐揚げ いんげんコーンソテー 焼売 バイン缶 ご飯 エネルギー 415kcal 蛋白質 16.7g
24	25	26	27	28
振替休日	かつおカツ 照り焼き肉団子 ほうれん草人参ソテー がんも煮 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 420kcal 蛋白質 12.4g	肉じゃが煮 ソーセージ天ぷら 焼き餃子 みかん缶 菜めしご飯 エネルギー 398kcal 蛋白質 11.6g	鮭炙り焼き 大豆ナゲット 小松菜コーンソテー えびボール煮 ピーチ缶 のりごまふりかけご飯 エネルギー 404kcal 蛋白質 14.3g	メンチカツ とうもろこしつみ揚げ焼き マロニー野菜炒め 高野豆腐煮・フロッコリー 洋なし缶 ご飯 エネルギー 407kcal 蛋白質 10.8g

かぜのときの食事

季節の変わり目で、体調をくずし風邪をひきやすくなる時期です。『かぜは万病のもと』といわれるように、いろいろな病気を引き起こします。とくに子どもは抵抗力が低いので、注意が必要です。風邪をひいて食欲がなくても、少しでも食べ、栄養をつけると回復も早いでしょう。風邪の症状にあった食事をしましょう。

〈風邪のひき始め〉

なべ物などは発汗作用があり、からだがあたたまる食事です。

緑黄色野菜やエネルギー源になる糖質、たんぱく質をおおめにとるようにしましょう。

〈熱があるとき〉

熱がでて体温が高くなるので、からだの中の栄養素や水分が失われます。

栄養価の高いスープ（野菜スープなど）や飲み物で、まめに水分補給をすることが大切です。

〈のどの痛み・せき〉

のどに刺激を与えないように食材を煮込んだものや、

片栗粉などでとろみをつけたやわらかい食事をとるようにしましょう。

しょうが：においの成分がけつこうをよくする。大根：たんぱく質や脂肪などの消化を助けます。

卵：ビタミンC以外のすべてのえいようを含む完全食品。ねぎ：においの成分が食欲を増加させる。からだを温めます。

人参：粘膜を丈夫にし、感染への抵抗力を高めます。



※ 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。



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 エネルギー 414kcal 蛋白質 8.2g	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 エネルギー 426kcal 蛋白質 15.8g	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 エネルギー 438kcal 蛋白質 15.3g	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 エネルギー 433kcal 蛋白質 10.8g	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 おかかふりかけご飯 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 ピー缶 ご飯 エネルギー 420kcal 蛋白質 12.8g	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 エネルギー 408kcal 蛋白質 13.8g	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 エネルギー 355kcal 蛋白質 10.7g	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 エネルギー 402kcal 蛋白質 10.0g	さわら照り焼き 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 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 エネルギー 415kcal 蛋白質 11.5g	チキンたれ焼き コロッケ もやしビーマンソテー 高野豆腐煮 みかん缶 菜めしご飯 エネルギー 433kcal 蛋白質 14.0g	ミートボール 野菜あんかけ たら竜田揚げ 焼売 大学いも わかめご飯 エネルギー 426kcal 蛋白質 12.3g	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 ピー缶 ご飯 エネルギー 421kcal 蛋白質 15.1g	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 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 おかかふりかけご飯 エネルギー 400kcal 蛋白質 11.4g	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 エネルギー 400kcal 蛋白質 16.6g	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 エネルギー 427kcal 蛋白質 15.8g	じゃが芋カレーとほろ煮 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 エネルギー 411kcal 蛋白質 11.8g	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 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強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/>