1月 幼稚園予定献立表

月	火	水	木	金
5	**6**	**7**	**8**	**9**
南瓜挽肉フライ 鶏ごぼう巻き ほうれん草コーンソテー 野菜入つみれ 洋なし缶 鮭ふりかけご飯 エネルギー 410kcal 蛋白質 10.2g	かつおカツ 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 ビーフンソテー 野菜入鶏つくね・ブロッコリー ピーチ缶 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 ブロッコリーコーン人参ソテー さつま揚げ煮 りんごダイス缶 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 ブロッコリー 揚げ焼売 ブルーベリージャム 食パン エネルギー 364kcal 蛋白質 10.7g	ヒレカツ 焼き南瓜 ブ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 りんごダイス缶 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 と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・ブロッコリー 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 ピーチ缶 ご飯 エネルギー 429kcal 蛋白質 11.2g	えびフライ ミートボール・ブロッコリー 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 ブロッコリー 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	鮭汐焼き 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 マカロニナポリタン 人参煮・ブロッコリー 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、気力がなかっ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/

幼稚園予定献立表

月	火	水	木	金
2	**3**	**4**	**5**	**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	鶏の竜田揚げ 野菜豆腐焼き いんげんコーンソテー 南瓜煮 ピーチ缶 鮭ふりかけご飯	じゃが芋カレーそぼろ煮 ゆでいんげん 竹輪天ぷら 焼き餃子 りんごダイス缶 ご飯	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	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 412kcal 蛋白質 9.5g	エネルギー 427kcal 蛋白質 9.6g	エネルギー 403kcal 蛋白質 10.7g	エネルギー 414kcal 蛋白質 12.6g	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 ブロッコリー人参ソテー 竹輪煮 パイン缶 ご飯	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	建国記念日 	豚肉コロッケ 花しんじょう焼き ほうれん草コーンソテー 人参煮 アロエ缶 おかかふりかけご飯	メンチカツ 野菜入つみれ 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 408kcal 蛋白質 12.3g	エネルギー 420kcal 蛋白質 16.4g		エネルギー 401kcal 蛋白質 7.8g	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	鶏の照焼き ハッシュドポテト ブロッコリーコーン人参ソテー さつま揚げ煮 パイン缶 ご飯	スパゲティナポリタン 焼きポテト・ブロッコリー 肉団子 人参さつま煮 いちごジャム 食パン	かじきまぐろ味噌漬け焼き 揚げ餃子 小松菜コーンソテー キャベツボール 金時豆 玉子ふりかけご飯	揚げたこ焼 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 11.7g	エネルギー 419kcal 蛋白質 13.5g	エネルギー 359kcal 蛋白質 11.0g	エネルギー 403kcal 蛋白質 15.7g	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	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	ヒレカツ 焼き南瓜・ブロッコリー マカロニコーンソテー がんも煮 みかん缶 ご飯	鮭汐焼き 鶏の唐揚げ ビーフンソテー 高野豆腐煮 パイン缶 野菜ふりかけご飯
	エネルギー 407kcal 蛋白質 10.0g	エネルギー 408kcal 蛋白質 16.0g	エネルギー 402kcal 蛋白質 12.6g	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。

※ 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。

※ 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

NO-FOODLOSS PROJECT

お料理 武蔵野　検索

URL・・・ http://oryouri-musashino.jp/