12月 幼稚園予定献立表

月	火	水	木	金
1	**2**	**3**	**4**	**5**
豚肉コロッケ 花しんじょう焼き ブロッコリーコーン人参ソテー 人参煮 パイン缶 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・ブロッコリー 金時豆 ご飯 エネルギー 426kcal 蛋白質 15.8g	豚焼肉 ブロッコリー 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 ピーチ缶 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 パイン缶 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・ブロッコリー 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	揚げたこ焼 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 アロエ缶 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・ブロッコリー 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 もやしピーマンソテー 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・ブロッコリー ビーフンソテー えびボール煮 ピーチ缶 ご飯 エネルギー 421kcal 蛋白質 15.1g	メンチカツ 粉ふき芋・ブロッコリー 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	鮭汐焼き 鶏の唐揚げ ブロッコリーコーン人参ソテー キャベツボール アロエ缶 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 ブロッコリー 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	じゃが芋カレーそぼろ煮 ウインナーソーセージソテー ブロッコリー 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 パイン缶 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らない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かかりにく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/