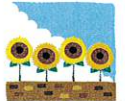




幼稚園予定献立表



月	火	水	木	金
		1	2	3
		じゃが芋カレーそぼろ煮 フロッコリー とうもろこしつまみ揚げ焼き たら竜田揚げ りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 396kcal 蛋白質 12.3g	えびカツ 照り焼き肉団子 小松菜人参ソテー 竹輪煮 みかん缶 のりごまふりかけご飯 エネルギー 404kcal 蛋白質 12.6g	さわら味噌漬け焼き 大豆ナゲット 肉ニラもやし炒め 焼売 アロエ缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 449kcal 蛋白質 17.4g
6	7	8	9	10
ハンバーグ ハッシュドポテト フロッコリーコーン人参ソテー 枝豆がんも煮 ピーチ缶 ご飯 エネルギー 422kcal 蛋白質 13.3g	ヒレカツ 野菜豆腐焼き ビーフンソテー さつま揚げ煮・フロッコリー 洋なし缶 ご飯 エネルギー 409kcal 蛋白質 12.2g	焼きそば フロッコリー チーズポテトフライ ミートボール フルーベリージャム 食パン エネルギー 352kcal 蛋白質 10.7g	メンチカツ 焼き南瓜 いんげん人参ソテー コーン焼売 りんごダイス缶 鮭ふりかけご飯 エネルギー 433kcal 蛋白質 10.3g	えびフライ 焼きじゃが 小松菜人参ソテー ポーク焼売 パイン缶 ご飯 エネルギー 398kcal 蛋白質 9.7g
13	14	15	16	17
チキンカツ オムレツ ほうれん草人参ソテー えびボール煮 アロエ缶 ご飯 エネルギー 425kcal 蛋白質 12.5g	かじきまぐろ照り焼き 揚げ餃子 フロッコリーコーン人参ソテー 鶏ごぼう巻き 金時豆 ご飯 エネルギー 410kcal 蛋白質 16.5g	肉じゃが煮 おき枝豆 野菜かき揚げ みかん缶 わかめご飯 エネルギー 408kcal 蛋白質 11.1g	チキンケチャップ焼き コロッケ・フロッコリー もやしビーマンソテー 人参煮 洋なし缶 ご飯 エネルギー 424kcal 蛋白質 12.6g	南瓜挽肉フライ 焼きウインナー いんげんコーンソテー 高野豆腐煮 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 441kcal 蛋白質 10.3g
20	21	22	23	24
	豚丼風煮 揚げポテト ゆでいんげん 花しんじょう焼き アロエ缶 野菜ふりかけご飯 エネルギー 408kcal 蛋白質 14.8g	白身魚バター風味焼き 鶏の唐揚げ ほうれん草人参ソテー 豆腐焼売 パイン缶 ご飯 エネルギー 423kcal 蛋白質 17.0g	ポークビーンズ ミートボール フロッコリー えび揚げ餃子 みかん缶 ご飯 エネルギー 424kcal 蛋白質 13.3g	鶏の照り焼き 魚肉ソーセージ天ぷら 小松菜人参ソテー 南瓜煮 洋なし缶 のりごまふりかけご飯 エネルギー 426kcal 蛋白質 13.2g
27	28	29	30	31
豚肉野菜味噌炒め フロッコリー ハッシュドポテト りんごダイス缶 菜めしご飯 エネルギー 423kcal 蛋白質 11.6g	スパゲティナポリタン 焼きポテト・フロッコリー 大豆ナゲット 焼売 いちごジャム ロールパン エネルギー 360kcal 蛋白質 9.1g	肉団子 野菜あんかけ 揚げ焼売 フロッコリーベーコン炒め ピーチ缶 ご飯 エネルギー 400kcal 蛋白質 11.4g	鮭ワ焼き 鶏の竜田揚げ ほうれん草コーンソテー さつま揚げ煮 アロエ缶 ご飯 エネルギー 424kcal 蛋白質 15.6g	豚肉のトマト煮 竹輪天ぷら フロッコリー 焼餃子 パイン缶 ご飯 エネルギー 413kcal 蛋白質 17.3g

夏の食生活

1. 1日3食きちんと食べましょう

とくに朝ごはんは大切です。朝ごはんを食べないと、あたまの働きも悪く、思いつきからだを動かすこともできません。かならず、食べるようにしましょう。

2. たんぱく質食品をたっぷり食べましょう

たんぱく質が不足になると、スタミナ不足になります。卵・牛乳・肉・魚・大豆製品など、消化のよいたんぱく質を多く含む食品を毎日取り入れましょう。

3. ビタミン類をじょうずにとりましょう

夏は汗と一緒にビタミン類がからだの外へでてしまいます。ビタミン類が足りなくなると食欲もなくなり、疲れやすくなってしまいます。お菓子や清涼飲料水に含まれる糖分は体内でビタミンB1によってエネルギーにかえられます。糖分をたくさんとると、ビタミンB1も多く使われるので、体調を崩しやすくなります。

食生活をみなおして、体調を崩すことなく、元気に遊んで、暑い夏を乗り切りましょう。



※ 学期末デザートに、みかんゼリーがつきます。

※ 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。



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

※ 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。



お料理 武蔵野

検索

URL... <http://oryouri-musashino.jp/>