



幼稚園予定献立表



月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
チキンカツ 焼きポテト ほうれん草コーンソテー がんも煮 りんごダイス缶 おかかふりかけご飯	えびフライ 野菜つくね巻き フロッコリーコーン人参ソテー 豆腐焼売 みかん缶 ご飯	豚肉のトマト煮 フロッコリー とうもろこしつまみ揚げ焼き 魚肉ソーセージ天ぷら パイ缶 ご飯	ヒレカツ 焼き南瓜・フロッコリー マロニー野菜炒め コーン焼売 ピーチ缶 ご飯	かじきまぐろ味噌漬け焼き 揚げ餃子 コーンもやしキャベツソテー えびボール煮 うぐいす豆 野菜ふりかけご飯
エネルギー 417kcal 蛋白質 12.3g	エネルギー 409kcal 蛋白質 11.4g	エネルギー 408kcal 蛋白質 15.3g	エネルギー 423kcal 蛋白質 11.2g	エネルギー 419kcal 蛋白質 15.5g
8	9	10	11	12
ハンバーグ コーンボールフライ 小松菜人参ソテー さつま揚げ煮 アロエ缶 ご飯	かつおカツ 照り焼き肉団子 ほうれん草コーンソテー 焼餃子 りんごダイス缶 のりごまふりかけご飯	マカロニナポリタン 大豆ナゲット 焼きポテト・フロッコリー 焼売 いちごジャム 食パン	チキンたれ焼き コロケ フロッコリーコーン人参ソテー 人参さつま煮 パイ缶 おかかふりかけご飯	豚肉コロケ 野菜豆腐焼き いんげんコーンソテー 人参煮 みかん缶 わかめご飯
エネルギー 403kcal 蛋白質 11.7g	エネルギー 425kcal 蛋白質 11.5g	エネルギー 368kcal 蛋白質 10.8g	エネルギー 435kcal 蛋白質 13.6g	エネルギー 415kcal 蛋白質 7.9g
15	16	17	18	19
南瓜挽肉フライ 鶏ごぼう巻き ほうれん草コーンソテー 花しんじょう焼き ピーチ缶 ご飯	さわら照り焼き ハッシュドポテト 小松菜人参ソテー 枝豆がんも煮 パイ缶 玉子ふりかけご飯	豚肉ごぼう煮 焼きポテト むき枝豆 たら電田揚げ アロエ缶 菜めしご飯	揚げたご焼 焼きポテト・フロッコリー マロニー野菜炒め 野菜入鶏つくね りんごダイス缶 ご飯	豆腐ハンバーグ 鶏の唐揚げ 肉ニラもやし炒め コーン焼売 洋なし缶 おかかふりかけご飯
エネルギー 412kcal 蛋白質 9.6g	エネルギー 423kcal 蛋白質 16.2g	エネルギー 403kcal 蛋白質 18.5g	エネルギー 396kcal 蛋白質 9.0g	エネルギー 438kcal 蛋白質 14.3g
22	23	24	25	26
鶏の竜田揚げ 焼きじゃが フロッコリーコーン人参ソテー 焼売 パイ缶 ご飯	星のコロケ オムレツ いんげん人参ソテー キャベツボール 金時豆 鮭ふりかけご飯	豚肉野菜味噌炒め 竹輪天ぷら 高野豆腐煮 ピーチ缶 ご飯	白身魚バター風味焼き チーズポテトフライ 小松菜コーンソテー ポーク焼売 アロエ缶 野菜ふりかけご飯	メンチカツ 野菜入つまみれ・フロッコリー ビーフソテー さつま揚げ煮 みかん缶 ご飯
エネルギー 441kcal 蛋白質 11.1g	エネルギー 406kcal 蛋白質 9.8g	エネルギー 414kcal 蛋白質 13.8g	エネルギー 421kcal 蛋白質 15.7g	エネルギー 410kcal 蛋白質 11.5g
29	30	   		
はんぺんチーズフライ ミートボール いんげんコーンソテー 竹輪煮 洋なし缶 のりごまふりかけご飯	鶏の照り焼き えび揚げ餃子 ほうれん草人参ソテー 南瓜煮 パイ缶 ご飯			
エネルギー 441kcal 蛋白質 11.6g	エネルギー 425kcal 蛋白質 13.3g			

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/>

よくかんでたべていますか？

6月4日から6月10日まで歯と口の健康週間です。

むし歯予防対策として

1. 歯をじょうぶにしましょう。カルシウムの多い物やたんぱく質の多い物をバランスよくとりましょう。

2. 甘いものを食べ過ぎないようにしましょう。

歯にくっつきやすいお菓子などはひかえめにしましょう。

3. 歯をきれいにしましょう。

食べたあとは口をゆすぐか、はみがきをしましょう。

そのほか「よくかんで食べる」ことによって、唾液の分泌がさかんにになり、歯に汚れがつきにくくなります。

また、食べ物の味がよくわかり、消化もしやすくなる。

心が安定し、イライラをおさえる。脳を刺激してはたらきを活発にさせる。

満腹中枢を刺激し、たべすぎによる肥満を防ぐ。 などがあります。

歯のむし歯予防とともに「かむ」ことをもう一度見直してみましょう。

※ 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。

※ 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。



NO FOOD LOSS PROJECT



幼稚園予定献立表



月	火	水	木	金
		1	2	3
		ジャが芋カレーそぼろ煮 フロッコリー ど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
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 枝豆がんと煮 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 もやしピーマンソテー 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	鮭の焼売 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、あたまたの働きも悪く、思いっきり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。

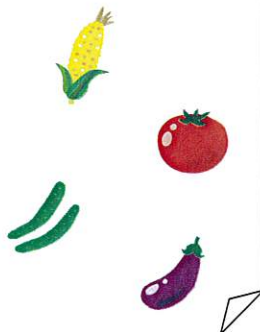
2. たんぱく質食品をたっぷり食べましょう

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。



お料理 武蔵野

検索

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