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 ブロッコリー 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 ブ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・ブロッコリー 洋なし缶 ご飯 エネルギー 409kcal 蛋白質 12.2g	焼きそば ブロッコリー チーズポテトフライ ミートボール ブルーベリージャム 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 ブ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 むき枝豆 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・ブロッコリー 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 ブロッコリー 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 ブロッコリー 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・ブロッコリー 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 ブ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	鮭汐焼き 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 ブロッコリー 焼餃子 パイン缶 ご飯 エネルギー 413kcal 蛋白質 17.3g

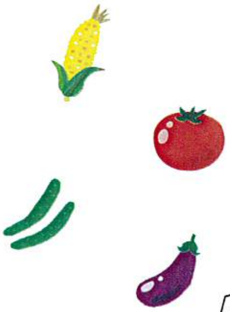
夏の食生活

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. たん白質食品をたっぷり食べましょう
たん白質が不足になると、スタミナ不足になります。卵・牛乳・肉・魚・大豆製品など、消化のよいたん白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るでしょう。

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

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。

幼稚園予定献立表

月	火	水	木	金
3	**4**	**5**	**6**	**7**
ハートのコロッケ ミートボール 小松菜人参ソテー 竹輪煮 洋なし缶 野菜ふりかけご飯	白身魚カレー風味焼き ハッシュドポテト 肉ニラもやし炒め ポーク焼売 みかん缶 のりごまふりかけご飯	メンチカツ 焼き南瓜・ブロッコリー ビーフンソテー 人参さつま煮 りんごダイス缶 鮭ふりかけご飯	豚肉の甘辛煮 揚げポテト ゆでいんげん 野菜豆腐焼き ピーチ缶 菜めしご飯	ハンバーグ 大豆ナゲット・ブロッコリー マカロニナポリタン えびボール煮 ブルーベリージャム 食パン
エネルギー 407kcal 蛋白質 9.8g	エネルギー 412kcal 蛋白質 15.5g	エネルギー 415kcal 蛋白質 10.1g	エネルギー 437kcal 蛋白質 15.2g	エネルギー 405kcal 蛋白質 14.1g
10	**11**	**12**	**13**	**14**
かつおカツ 焼きウインナー ブロッコリーコーン人参ソテー 高野豆腐煮 パイン缶 玉子ふりかけご飯		チキンカツ 焼きポテト いんげん人参ソテー コーン焼売 洋なし缶 野菜ふりかけご飯		
エネルギー 432kcal 蛋白質 12.9g		エネルギー 434kcal 蛋白質 11.3g		
17	**18**	**19**	**20**	**21**
肉団子 野菜あんかけ 揚げ焼売 枝豆がんも煮 りんごダイス缶 ご飯	チキンたれ焼き 竹輪天ぷら ブロッコリー人参ソテー がんも煮 パイン缶 わかめご飯	豚肉のトマト煮 ブロッコリー たら竜田揚げ マカロニコーンソテー アロエ缶 おかかふりかけご	焼きそば 魚肉ソーセージ天ぷら 粉ふき芋・ブロッコリー ミートボール いちごジャム ロールパン	さわらの照り焼き 揚げ餃子 小松菜人参ソテー さつま揚げ煮 洋なし缶 玉子ふりかけご飯
エネルギー 423kcal 蛋白質 13.2g	エネルギー 434kcal 蛋白質 16.3g	エネルギー 413kcal 蛋白質 18.1g	エネルギー 340kcal 蛋白質 9.6g	エネルギー 417kcal 蛋白質 15.6g
24	**25**	**26**	**27**	**28**
南瓜挽肉フライ とうもろこしつまみ揚げ焼き ほうれん草人参ソテー キャベツボール みかん缶 のりごまふりかけご飯	じゃが芋カレーそぼろ煮 野菜入つみれ ブロッコリー 鶏の唐揚げ ピーチ缶 鮭ふりかけご飯	スパゲティナポリタン 鶏の竜田揚げ 粉ふき芋・ブロッコリー ミートボール ブルーベリージャム 食パン	鶏の照り焼き コロッケ・ブロッコリー もやしピーマンソテー 人参煮 パイン缶 野菜ふりかけご飯	豚焼肉 ブロッコリー キャベツコーン人参ソテー えび揚げ餃子 りんごダイス缶 おかかふりかけご飯
エネルギー 416kcal 蛋白質 9.2g	エネルギー 426kcal 蛋白質 13.5g	エネルギー 382kcal 蛋白質 11.0g	エネルギー 424kcal 蛋白質 12.8g	エネルギー 441kcal 蛋白質 14.7g
31				
鮭汐焼き 大豆ナゲット・ブロッコリー ビーフンソテー 野菜餃子 アロエ缶 玉子ふりかけご飯				
エネルギー 427kcal 蛋白質 14.6g				

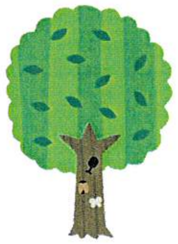
暑さをのりきるにはビタミンB1をたっぷりとろう！！

気温が高くなるにつれ、からだは疲れやすくなります。
からだがだるい、眠いなどの症状はビタミンB1の不足が原因であることが多いようです。
ビタミンB1は気温が15度のときと35度のときとでは消費量が3倍も違います。
暑いときはビタミンB1を多く摂るようにこころがけましょう。

＊ビタミンB1を多く含む食品＊

玄米・強化米・胚芽米・レバー・豚肉・豆類・じゃがいも
ベーコン・のり・ほうれん草・パセリ・しいたけなど

ビタミンB1は、ねぎ類に含まれる酵素と反応して、体内に吸収されやすくなります。
にんにく・ねぎ・にら・たまねぎなどと調理すると効果的です。
子どもには刺激が多いのではと思うがちですが、少量なら問題ありません。上手に使ってみましょう。



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/

NO-FOODLOSS PROJECT

※ 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。