



幼稚園予定献立表



月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
ハートのコロケ 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 エネルギー 407kcal 蛋白質 9.8g	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 エネルギー 412kcal 蛋白質 15.5g	メンチカツ 焼き南瓜・フロccoliー ビーフソテー 人参さつま煮 りんごダイス缶 鮭ふりかけご飯 エネルギー 415kcal 蛋白質 10.1g	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 エネルギー 437kcal 蛋白質 15.2g	ハンバーグ 大豆ナゲット・フロccoliー マカロニソテー えびボール煮 ブルーベリージャム 食パン 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 フロccoli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 エネルギー 432kcal 蛋白質 12.9g		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 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 エネルギー 423kcal 蛋白質 13.2g	チキンたれ焼き 竹輪天ぷら フロccoliー人参ソテー がんも煮 パイン缶 わかめご飯 エネルギー 434kcal 蛋白質 16.3g	豚肉のトマト煮 フロccoli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 エネルギー 413kcal 蛋白質 18.1g	焼きそば 魚肉ソーセージ天ぷら 粉ふき芋・フロccoliー ミートボール いちごジャム ロールパン エネルギー 340kcal 蛋白質 9.6g	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 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 エネルギー 416kcal 蛋白質 9.2g	じゃが芋カレーそぼろ煮 野菜入つまみ フロccoliー 鶏の唐揚げ ピーチ缶 鮭ふりかけご飯 エネルギー 426kcal 蛋白質 13.5g	スパゲティナポリタン 鶏の竜田揚げ 粉ふき芋・フロccoliー ミートボール ブルーベリージャム 食パン エネルギー 382kcal 蛋白質 11.0g	鶏の照り焼き コロケ・フロccoli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 エネルギー 424kcal 蛋白質 12.8g	豚焼肉 フロccoli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 441kcal 蛋白質 14.7g
31	暑さをのりきるにはビタミンB1をたっぷりとうろう！！ 気温が高くなるにつれ、からだは疲れやすくなります。からだのだるい、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です。ビタミンB1は気温が15度のときと35度のときでは消費量が3倍も違います。暑いときはビタミンB1を多く摂るように心がけましょう。 * 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かもしれませんが、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/>

※ 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。





月	火 1	水 2	木 3	金 4
	チキンカツ 焼き南瓜 フロッキーコーン人参ソテー 高野豆腐煮 みかん缶 おかふりかけご飯 エネルギー 399Kcal 蛋白質 11.7g	豚肉ごぼう煮 ゆでいんげん 焼きポテト 揚げ餃子 ピー千缶 ご飯 エネルギー 415Kcal 蛋白質 18.1g	星のコロッケ オムレツ 肉ニラもやし炒め コーン焼売 洋なし缶 ご飯 エネルギー 428Kcal 蛋白質 10.6g	チキンケチャップ焼き えびフライ いんげんコーンソテー 人参さつま煮 バイン缶 ご飯 エネルギー 410Kcal 蛋白質 14.1g
	7	8	9	10
ハンバーグ 大豆ナゲット ほうれん草人参ソテー 竹輪煮 いんごダイス缶 ご飯 エネルギー 416Kcal 蛋白質 12.7g	さわら味噌漬け焼き 揚げ焼売 もやし人参ソテー 鶏ごぼう巻き うぐいす豆 野菜ふりかけご飯 エネルギー 419Kcal 蛋白質 17.7g	焼きそば コロッケ フロッキー ミートボール いちごジャム 食パン エネルギー 357Kcal 蛋白質 10.1g	メンチカツ 焼きポテト フロッキーコーンソテー えびボール煮 ピー千缶 ご飯 エネルギー 409Kcal 蛋白質 10.8g	揚げたご焼 ミートボール 小松菜人参ソテー ポーク焼売 洋なし缶 おかふりかけご飯 エネルギー 422Kcal 蛋白質 10.7g
14	15	16	17	18
ヒレカツ 焼きウインナー いんげんコーンソテー さつま揚げ煮 バイン缶 ご飯 エネルギー 410Kcal 蛋白質 13.2g	鶏の竜田揚げ 焼きじゃが・フロッキー マカロニナポリタン 人参煮 いんごダイス缶 ご飯 エネルギー 459Kcal 蛋白質 9.8g	豚肉のトマト煮 野菜入つみれ フロッキー ハッシュドポテト アロエ缶 ご飯 エネルギー 404Kcal 蛋白質 14.3g	鮭切身 揚げ餃子 ほうれん草もやし人参ソテー 枝豆がんも煮 洋なし缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 412Kcal 蛋白質 16.2g	豆腐ハンバーグ チーズポテトフライ マロニー野菜炒め 野菜餃子・フロッキー みかん缶 ご飯 エネルギー 406Kcal 蛋白質 10.9g
21	22	23	24	25
			南瓜挽肉フライ 花しんじょう焼き いんげんコーンソテー がんも煮 アロエ缶 ご飯 エネルギー 423Kcal 蛋白質 9.8g	かじきまぐろ照り焼き 鶏の唐揚げ・フロッキー もやしピーマンソテー 豆腐焼売 バイン缶 ご飯 エネルギー 416Kcal 蛋白質 17.5g
28	29	30		
はんぺんチーズフライ どうもろこしつみみ揚げ焼き フロッキー人参ソテー 焼売 ピー千缶 ご飯 エネルギー 437Kcal 蛋白質 11.1g	かつおカツ 照り焼き肉団子 小松菜コーンソテー 南瓜煮 洋なし缶 野菜ふりかけご飯 エネルギー 409Kcal 蛋白質 10.4g	肉じゃが煮 おき枝豆 野菜豆腐焼き えび揚げ餃子 みかん缶 わかめご飯 エネルギー 407Kcal 蛋白質 11.5g		

インフルエンザ・風邪などの予防に

～手洗い・うがい～

子供は手についたウイルスを口に運ぶことで、インフルエンザに感染する可能性が高いので、外から帰ったらまず手を洗うことはとても大切です。手のひらだけでなく、手の甲や指の間、爪、親指、手首まできちんと洗うことが大切です。特に指の股の部分や指先などは普段の手洗いでは注意が足りな部分ですから、丁寧に洗いましょう。

また、うがいでウイルスを外に出してしましましょう。うがいにはのどの乾燥を防ぐ効果もあります。水でも効果はありますが、カテキンを含むお茶はウイルスの繁殖を抑える働きがあるので、インフルエンザ予防に効果的です。カテキンが含まれているお茶なら、緑茶だけでなく、紅茶、ほうじ茶、ウーロン茶などでもよく、でがらしても充分効果があります。ミルクや砂糖が入っていると効果が落ちてしまうので、何も入れないお茶がおすすめです。

うがいをする際には、まずいったん口にふくんで、『フクフクうがい』をし、口の中の粘膜をきれいにし出してしまってから、のどの奥まで『ガラガラうがい』をするようにしましょう。

予防をしっかりとて自身を守るだけでなく、家庭や周りの人にも感染しないように心がけましょう。



※ 学期始めデザートに いんごゼリー 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。

