10月 幼稚園予定献立表

月	火	水	木	金
			1	2
 			白身魚カレー風味焼き 揚げ餃子 マロニー野菜炒め 人参さつま煮 うぐいす豆 ご飯 エネルギー 403kcal 蛋白質 14.0g	豚肉コロッケ ミートボール ほうれん草コーンソテー 人参煮 アロエ缶 菜めしご飯 エネルギー 414kcal 蛋白質 8.6g
5	6	7	8	9
ハンバーグ ハッシュドポテト いんげん人参ソテー がんも煮 パイン缶 ご飯 エネルギー 406kcal 蛋白質 11.7g	えびフライ 野菜入つみれ ブロッコリーコーン人参ソテー ポーク焼売 金時豆 鮭ふりかけご飯 エネルギー 401kcal 蛋白質 11.2g	スパゲティナポリタン たら竜田揚げ 粉ふき芋・ブロッコリー 照り焼き肉団子 ブルーベリージャム 食パン エネルギー 336kcal 蛋白質 12.1g	揚げたこ焼 オムレツ 小松菜コーンソテー 焼餃子 みかん缶 おかかふりかけご飯 エネルギー 400kcal 蛋白質 9.9g	さわら照り焼き 揚げ焼売・ブロッコリー もやしピーマンソテー 野菜入鶏つくね 洋なし缶 ご飯 エネルギー 409kcal 蛋白質 17.2g
12	13	14	15	16
	南瓜挽肉フライ 野菜豆腐焼き ほうれん草コーンソテー えびボール煮 ピーチ缶 ご飯 エネルギー 435kcal 蛋白質 9.3g	豚肉味噌煮 むき枝豆 ポテト焼き 魚肉ソーセージ天ぷら パイン缶 のりごまふりかけご飯 エネルギー 442kcal 蛋白質 16.8g	鶏の照り焼き コロッケ・ブロッコリー もやし人参ソテー さつま揚げ煮 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 434kcal 蛋白質 14.0g	はんぺんチーズフライ 焼き南瓜 いんげんコーンソテー 枝豆がんも煮 みかん缶 ご飯 エネルギー 434kcal 蛋白質 11.5g
19	20	21	22	23
ヒレカツ 花しんじょう焼き ほうれん草人参ソテー 豆腐焼売 アロエ缶 ご飯 エネルギー 401kcal 蛋白質 12.1g	かじきまぐろ味噌漬け焼き 大豆ナゲット・ブロッコリー ビーフンソテー 高野豆腐煮 洋なし缶 ご飯 エネルギー 404kcal 蛋白質 14.8g	豚焼肉 粉ふき芋・ブロッコリー コーンもやしキャベツソテー 竹輪天ぷら みかん缶 わかめご飯 エネルギー 425kcal 蛋白質 15.5g	チキンケチャップ焼き チーズポテトフライ いんげん人参ソテー 竹輪煮 パイン缶 おかかふりかけご飯 エネルギー 433kcal 蛋白質 14.8g	焼栗コロッケ 照り焼き肉団子 ブロッコリーコーン人参ソテー 人参さつま煮 ピーチ缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 405kcal 蛋白質 8.9g
26	27	28	29	30
鶏の唐揚げ 焼きじゃが 小松菜人参ソテー 焼売 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 404kcal 蛋白質 10.5g	かつおカツ ミートボール ほうれん草コーンソテー 鶏ごぼう巻き みかん缶 野菜ふりかけご飯 エネルギー 415kcal 蛋白質 12.6g	豚丼風煮 ゆでいんげん とうもろこしつまみ揚げ焼き えび揚げ餃子 洋なし缶 ご飯 エネルギー 429kcal 蛋白質 15.6g	鮭汐焼き 野菜かき揚げ 肉ニラもやし炒め 南瓜煮 アロエ缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 406kcal 蛋白質 13.2g	メンチカツ ポテト焼き いんげん人参ソテー コーン焼売 パイン缶 おかかふりかけご飯 エネルギー 432kcal 蛋白質 10.6g

インフルエンザに負けないからだをつくりましょう



よく食べて運動し、からだの中からインフルエンザウイルスを追い出しましょう。
①たんぱく質
血や肉をつくり、脂肪を燃えやすくしてからだをあたためます。
②脂肪
高いエネルギーを出すので、からだをあたためたり外の寒さに体温をうばわれないようにします。
③色のこい野菜
ビタミンAが多く含まれています。
のどや鼻の粘膜を強くしてカゼをひきにくくします。
④色のうすい野菜
ビタミンCが多く含まれています。
寒さに負けない力をつけ、疲れを早くなおします。



強いからだづくりには 栄養・休養・保温 が大切です。おいしいものをバランスよく食べ、しっかりと睡眠をとりましょう。

※ 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。

※ 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。

NO・FOODLOSS PROJECT

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/

11月 幼稚園予定献立表

月	火	水	木	金
2	**3**	**4**	**5**	**6**
野菜入りつくね巻き チーズポテトフライ ブロッコリーコーン人参ソテー がんも煮 金時豆 玉子ふりかけご飯		豚肉のトマト煮 ブロッコリー 焼きポテト 大豆ナゲット みかん缶 ご飯	ハートのコロッケ 野菜豆腐焼き ほうれん草人参ソテー 野菜入鶏つくね 洋なし缶 ご飯	白身魚バター風味焼き 鶏の唐揚げ・ブロッコリー マロニー野菜炒め 竹輪煮 ピーチ缶 ご飯
エネルギー 420kcal 蛋白質 12.2g		エネルギー 439kcal 蛋白質 16.3g	エネルギー 402kcal 蛋白質 9.9g	エネルギー 415kcal 蛋白質 16.7g
9	**10**	**11**	**12**	**13**
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	ヒレカツ 焼き南瓜 もやしピーマンソテー 豆腐焼売 りんごダイス缶 菜めしご飯	スパゲティナポリタン たら竜田揚げ 粉ふき芋・ブロッコリー 肉団子 いちごジャム 食パン	さわら味噌漬け焼き 揚げ餃子 肉ニラもやし炒め 南瓜煮 パイン缶 のりごまふりかけご飯	豚肉コロッケ 鶏ごぼう巻き ほうれん草人参ソテー 花しんじょう焼き 洋なし缶 鮭ふりかけご飯
エネルギー 404kcal 蛋白質 11.5g	エネルギー 398kcal 蛋白質 11.6g	エネルギー 342kcal 蛋白質 12.1g	エネルギー 427kcal 蛋白質 15.8g	エネルギー 421kcal 蛋白質 9.7g
16	**17**	**18**	**19**	**20**
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 高野豆腐煮 ピーチ缶 ご飯	鮭汐焼き 大豆ナゲット 小松菜人参ソテー えびボール煮 うぐいす豆 玉子ふりかけご飯	豚肉味噌煮 焼きポテト むき枝豆 竹輪天ぷら りんごダイス缶 わかめご飯	鶏の照り焼き えび揚げ餃子 ブロッコリーコーンソテー 人参煮 アロエ缶 おかかふりかけご飯	メンチカツ とうもろこしつまみ揚げ焼き マロニー野菜炒め 野菜入り餃子・ブロッコリー パイン缶 ご飯
エネルギー 409kcal 蛋白質 11.0g	エネルギー 420kcal 蛋白質 14.8g	エネルギー 412kcal 蛋白質 17.3g	エネルギー 417kcal 蛋白質 13.2g	エネルギー 428kcal 蛋白質 10.8g
23	**24**	**25**	**26**	**27**
勤労感謝の日 	かつおカツ 照り焼き肉団子 いんげんコーンソテー 竹輪煮 ピーチ缶 ご飯	肉じゃが煮 野菜入つみれ 鶏の竜田揚げ 洋なし缶 玉子ふりかけご飯	えびフライ 焼きじゃが・ブロッコリー マカロニコーンソテー 枝豆がんも煮 りんごダイス缶 ご飯	かじきまぐろ照り焼き コロッケ 小松菜コーンソテー ポーク焼売 みかん缶 野菜ふりかけご飯
	エネルギー 405kcal 蛋白質 12.0g	エネルギー 437kcal 蛋白質 12.3g	エネルギー 417kcal 蛋白質 11.1g	エネルギー 413kcal 蛋白質 15.0g
30				
チキンカツ オムレツ ほうれん草コーンソテー 人参さつま煮 パイン缶 おかかふりかけご飯				
エネルギー 408kcal 蛋白質 12.2g				

かぜのときの食事

季節の変わり目で、体調をくずし風邪をひきやすくなる時期です。『かぜは万病のもと』といわれるように、いろいろな病気を引き起こします。とくに子どもは抵抗力が低いため、注意が必要です。
風邪をひいて食欲がなくても、少しでも食べ、栄養をつけると回復も早いでしょう。
風邪の症状にあった食事をしましょう。

〈風邪のひき始め〉
なべ物などは発汗作用があり、からだがあたたまる食事です。
緑黄色野菜やエネルギー源になる糖質、たんぱく質をおおめにとるようにしましょう。

〈熱があるとき〉
熱がでて体温が高くなるので、からだの中の栄養素や水分が失われます。
栄養価の高いスープ（野菜スープなど）や飲み物で、まめに水分補給をすることが大切です。

〈のどの痛み・せき〉
のどに刺激を与えないように食材を煮込んだものや、
片栗粉などでとろみをつけたやわらかい食事をとるようにしましょう。

しょうが：においの成分がけっこうをよくする。　大根：たんぱく質や脂肪などの消化を助けます。
卵：ビタミンC以外のすべてのえいようを含む完全食品。　ねぎ：においの成分が食欲を増加させる。からだを温めます。
人参：粘膜を丈夫にし、感染への抵抗力を高めます。



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。

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。

※ 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。