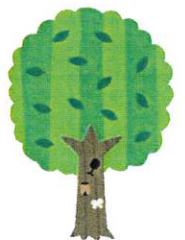




幼稚園予定献立表



月 3	火 4	水 5	木 6	金 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・フロッコリー 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	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・フロッコリー 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 フ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 フ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 フロッコリー たら竜田揚げ マカロニコーンソテー アロエ缶 おかかふりかけご飯	焼きそば 魚肉ソーセージ天ぷら 粉ふき芋・フロッコリー 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 とうもろこしつみみ揚げ焼き 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 フロッコリー 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・フロッコリー 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・フロッコリー 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 フロッコリー 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	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ようです。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。			
鮭ノ焼 大豆ナゲット・フロッコリー ビーフソテー 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				



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、乳を使用した製品を製造しております。

※ 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、お召し上げの際十分にご注意ください。