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

※ 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 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。