



月	火	水	木	金
				はんぺんチーズフライ 鶏ごぼう巻き 人参もやしキャベツソテー フランクケチャップソテー 洋なし缶 ご飯 エネルギー 443kcal 蛋白質 12.6g
4	5	6	7	8
ハンバーグ 大豆ナゲット フロッキーコーン人参ソテー 竹輪煮 バイン缶 ご飯 エネルギー 433kcal 蛋白質 13.0g	ヒレカツ 野菜豆腐焼・フロッキー ビーフソテー 南瓜煮 ビーチ缶 ご飯 エネルギー 406kcal 蛋白質 11.2g	マカロニナポリタン 焼ウインナー 揚げポテト・フロッキー 焼売 フルーベリージャム 食パン エネルギー 366kcal 蛋白質 11.9g	チキンカツ 焼ポテト いんげんコーンソテー キャベツボール うぐいす豆 鮭ふりかけご飯 エネルギー 422kcal 蛋白質 11.9g	かじきまぐろ照焼 ハッシュポテト マロニー野菜炒め 豆腐焼売・フロッキー りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 402kcal 蛋白質 13.8g
11	12	13	14	15
ハートのコロケ 照焼肉団子 小松菜人参ソテー 高野豆腐煮 アロ缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 405kcal 蛋白質 9.2g	鶏の唐揚げ 花しんじょう焼 肉ニラもやし炒め がんも煮 みかん缶 ご飯 エネルギー 407kcal 蛋白質 13.0g	豚焼肉 竹輪天ぷら 人参キャベツソテー さつまいも揚げ煮 洋なし缶 ご飯 エネルギー 422kcal 蛋白質 14.8g	えびフライ フランクケチャップソテー フロッキーコーン人参ソテー コーン焼売 ビーチ缶 ご飯 エネルギー 419kcal 蛋白質 10.8g	鶏の照焼 野菜コロケ もやしピーマンソテー 人参煮 バイン缶 ご飯 エネルギー 422kcal 蛋白質 12.5g
18	19	20	21	22
かつおカツ 焼ウインナー ほうれん草人参ソテー えびボール煮 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 446kcal 蛋白質 12.3g	鮭ソ焼 鶏の竜田揚げ 小松菜コーンソテー もやしベーコンカレーソテー アロ缶 ご飯 エネルギー 422kcal 蛋白質 15.4g	<div style="text-align: center;"> <p>春分の日</p> </div>	豚肉ごぼう煮 花形人参煮 野菜かき揚げ みかん缶 ご飯 エネルギー 433kcal 蛋白質 15.4g	メンチカツ 焼そば 焼ポテト・フロッキー いちごジャム ロールパン エネルギー 372kcal 蛋白質 9.9g
25	26	27	28	29
ミートボール 揚げ焼売 野菜あんかけ さつまいも煮 ビーチ缶 菜めしご飯 エネルギー 410kcal 蛋白質 10.0g	豚肉トマト煮 とうもろこしつみみ揚げ焼 フロッキー 竹輪天ぷら アロ缶 ご飯 エネルギー 403kcal 蛋白質 16.4g	さわら味噌漬揚げ焼 揚げ餃子 ほうれん草もやしコーンソテー 野菜入鶏つくね りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 422kcal 蛋白質 16.8g	豚肉野菜味噌炒め さつまいも天ぷら コーンキャベツソテー 人参さつまいも煮・ふきの煮物 バイン缶 ご飯 エネルギー 418kcal 蛋白質 11.1g	じゃが芋カレーとほろ煮 フロッキー たら竜田揚げ フランクソテー 洋なし缶 ご飯 エネルギー 413kcal 蛋白質 12.9g

しっかり食べて、たくさん動こう！

成長期の子どものからだづくりは、3度の食事ですっきりとエネルギーを補い、運動して遊ぶことが大切です。

見かけ上の過食があっても、間食1回（1～2才児は間食2回）、食事3回の生活リズムが整っていて、戸外で十分に運動したり、遊んだりすれば、肥満になることはありません。健康的に脂肪をつけて、たくさん遊びましょう。

- * 朝ごはんはしっかり食べましょう。
- * 食事はなるべく同じ時間にとりましょう。



* 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。

- * 学期末デザートに 豆乳プリン 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ください。



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/>



3月1～8日 幼稚園予定献立明細表（アレルギー対象食品）

日 曜	献立名	卵	乳および乳製品	小麦	そば	落花生	くろみ	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	ゼラチン	大豆	さば	さけ	いか	もも	キウイ	やまいも	りんご	オレンジ	ばなな	あわび	まつたけ	しいたけ	しめ	カシューナッツ	アーモンド	その他魚類	貝類		
1 金	はんぺんチーズフライ	○	○	○										○																○			
	鶏ごぼう巻き			○								○		○																○			
	人参もやしキャベツソテー			○										○												○							
	フランクケチャップソテー			○							○			○																			
	洋なし缶 ご飯																																
4 月	ハンバーグ（ハンバーグソース）		(○)	○						(○)	○	○	(○)	○								(○)											
	大豆ナゲット			○										○																			
	ブロッコリーコーン人参ソテー			○										○												○							
	竹輪煮			○							○			○																	○		
	パイン缶 ご飯																																
5 火	ヒレカツ			○							○			○																			
	野菜豆腐焼・ブロッコリー			○										○																		○	
	ピーマンソテー			○										○																		○	
	南瓜煮			○										○																		○	
	ピーチ缶 ご飯																	○															
6 水	マカロニナポリタン			○							○			○																			
	焼ウインナー			○						○	○			○																			
	揚げポテト・ブロッコリー													○																			
	焼売			○							○			○													○						
	ブルーベリージャム																																
	食パン			○																													
7 木	チキンカツ			○								○		○																			
	焼ポテト													○																			
	いんげんコーンソテー			○										○													○						
	キャベツボール			○								○		○																		○	
	うぐいす豆																																
	鮭ふりかけご飯	○	○	○										○			○										○				○		
8 金	かじきまぐろ照焼			○										○																		○	
	ハッシュドポテト			○										○																			
	マロニー野菜炒め			○										○													○					○	
	豆腐焼売・ブロッコリー			○										○																		○	
	りんごダイス缶																					○											
	ご飯																																
学期末	豆乳プリン												○																				

- ◆ 本製品の製造ラインでは、特定原材料を使用した製品も製造しております。
- ◆ その他魚類には、出汁、すり身、魚介エキスなどを記しております。

3月11～15日 幼稚園予定献立明細表（アレルギー対象食品）

日 曜	献立名	卵	乳および乳製品	小麦	そば	落花生	くずみ	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	ゼラチン	大豆	さば	さけ	いか	もも	キウイ	やまいも	りんご	オレンジ	ばなな	あわび	まっただけ	いんげい	じゃま	カシューナッツ	アーモンド	その他魚類	貝類					
11月	ハートのコロッケ			○										○																						
	照焼肉団子			○							○	○		○																						
	小松菜人参ソテー			○										○													○									
	高野豆腐煮			○										○																						
	アロエ缶																																			
	玉子ふりかけご飯	○	○	○								○		○													○									
12月	鶏の唐揚げ			○								○		○																						
	花しんじょう焼			○							○	○		○																						
	肉ころもやし炒め			○							○			○													○									
	がんも煮			○										○																						
	みかん缶																																			
	ご飯																																			
13月	豚焼肉			○							○			○							○							○								
	竹輪天ぷら			○										○																						
	人参キャベツソテー			○										○														○								
	さつま揚げ煮			○										○																						
	洋なし缶																																			
	ご飯																																			
14月	えびフライ			○				○						○																						
	フランクケチャップソテー			○							○			○																						
	ブロッコリーコーン人参ソテー			○										○													○									
	コーン焼売			○							○			○																						
	ピーチ缶																	○																		
	ご飯																																			
15月	鶏の照焼			○								○		○																						
	野菜コロッケ			○										○																						
	ちやしピーマンソテー			○										○														○								
	人参煮			○										○																						
	パイン缶																																			
	ご飯																																			

◆ 本製品の製造ラインでは、特定原材料を使用した製品も製造しております。

◆ その他魚類には、出汁、すり身、魚介エキスなどを記しております。

3月18～22日 幼稚園予定献立明細表（アレルギー対象食品）

日 曜	献立名	卵	乳および乳製品	小麦	そば	落花生	くろみ	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	ゼラチン	大豆	さば	さけ	いか	もも	キウイ	やまいも	りんご	オレンジ	ばなな	あわび	まっただけ	ごぼう	じゃがいも	カシューナッツ	アーモンド	その他魚類	貝類				
18月	かつおカツ			○										○																○					
	焼ウインナー			○						○	○			○																					
	ほうれん草人参ソテー			○										○																					
	えびボール煮			○				○			○	○		○																	○				
	りんごダイス缶																					○													
	ご飯																																		
19火	鮭汐焼																																		
	鶏の竜田揚げ			○								○		○																		○			
	小松菜コンソテー			○										○																					
	もやしベーコンカレーソテー			○							○			○																					
	アロエ缶																																		
	ご飯																																		
21木	豚肉ごぼう煮			○							○			○																			○		
	花形人参煮			○										○																			○		
	野菜かき揚げ			○										○																					
	みかん缶																																		
	ご飯																																		
22金	メンチカツ			○							○	○		○																					
	焼そば			○							○			○																					
	焼ポテト・ブロッコリー													○																					
	いちごジャム																																		
	ロールパン			○										○																					

- ◆ 本製品の製造ラインでは、特定原材料を使用した製品も製造しております。
- ◆ その他魚類には、出汁、すり身、魚介エキスなどを記しております。

3月25～29日 幼稚園予定献立明細表（アレルギー対象食品）

日	曜	献立名	卵	乳および乳製品	小麦	そば	落花生	くろみ	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	ゼラチン	大豆	そば	さけ	いか	もも	キウイ	やまいも	りんご	オレシ	ばなな	あわび	まつたけ	ごぼう	ごま	カシューナッツ	アーモンド	その他魚類	貝類						
25	月	ミートボール			○							○	○		○																							
		揚げ焼売			○								○			○													○									
		野菜あんかけ			○											○																	○					
		さつま芋甘露																			○																	
		ピーチ缶																		○																		
		菜めしご飯														○																		○				
26	火	豚肉トマト煮			○							○			○																			○				
		とうもろこしつまみ揚げ焼			○											○																			○			
		ブロッコリー														○																				○		
		竹輪天ぷら			○											○																				○		
		アロエ缶 ご飯																																				
27	水	さわら味噌漬け焼			○										○																				○			
		揚げ餃子			○								○	○		○																						
		ほうれん草もやしコーンソテー			○											○																				○		
		野菜入鶏つくね			○									○		○								○													○	
		りんごダイス缶																						○														
		ご飯																																				
28	水	豚肉野菜味噌炒め			○							○			○								○													○		
		さつま芋天ぷら			○											○																						
		コーンキャベツソテー			○											○																					○	
		人参さつま煮・ふきの煮物			○											○																					○	
		パイン缶																																				
		ご飯																																				
29	金	じゃが芋カレーそぼろ煮			○								○		○																							
		ブロッコリー														○																						
		たら竜田揚げ			○											○																					○	
		フランクソテー			○								○			○																						
		洋なし缶																																				
		ご飯																																				

- ◆ 本製品の製造ラインでは、特定原材料を使用した製品も製造しております。
- ◆ その他魚類には、出汁、すり身、魚介エキスなどを記しております。



月	火	水	木	金
  				まぐろカツ 鶏ごぼう巻き 人参もやしキャベツソテー フランクケチャップソテー 洋なし缶 ご飯 エネルギー 439Kcal 蛋白質 13.4g
4	5	6	7	8
ハンバーグ 大豆ナゲット フロッキーコーン人参ソテー 竹輪煮 パイン缶 ご飯 エネルギー 432Kcal 蛋白質 13.1g	ヒレカツ 野菜豆腐焼 ビーフソテー 南瓜煮・フロッキー ビーチ缶 ご飯 エネルギー 406Kcal 蛋白質 11.2g	マカロニナポリタン 焼ウインナー 揚げポテト・フロッキー 焼売 フルーベリージャム 食パン エネルギー 366Kcal 蛋白質 11.9g	チキンカツ 焼ポテト いんげんコーンソテー キャベツボール うぐいす豆 ご飯 エネルギー 419Kcal 蛋白質 11.8g	かじきまぐろ照焼 ハッシュドポテト マロニー野菜炒め 豆腐焼売・フロッキー りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 402Kcal 蛋白質 13.8g
11	12	13	14	15
ハートのコロケ 照焼肉団子 小松菜人参ソテー 高野豆腐煮 アロ缶 ご飯 エネルギー 402Kcal 蛋白質 9.0g	鶏の唐揚げ 花しんじょう焼 肉ニラもやし炒め がんも煮 みかん缶 ご飯 エネルギー 407Kcal 蛋白質 13.0g	豚焼肉 竹輪天ぷら 人参キャベツソテー さつまいも揚げ煮 洋なし缶 ご飯 エネルギー 422Kcal 蛋白質 14.8g	えびフライ フランクケチャップソテー フロッキーコーン人参ソテー コーン焼売 ビーチ缶 ご飯 エネルギー 419Kcal 蛋白質 10.8g	鶏の照焼 野菜コロケ もやしピーマンソテー 人参煮 パイン缶 ご飯 エネルギー 422Kcal 蛋白質 12.5g
18	19	20	21	22
かつおカツ 焼ウインナー ほうれん草人参ソテー えびボール煮 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 446Kcal 蛋白質 12.3g	鮭夕焼 鶏の竜田揚げ 小松菜コーンソテー もやしベーコンカレーソテー アロ缶 ご飯 エネルギー 422Kcal 蛋白質 15.4g	<div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>春分の日</p>  </div>	豚肉ごぼう煮 花形人参煮 野菜かき揚げ みかん缶 ご飯 エネルギー 433Kcal 蛋白質 15.4g	メンチカツ 焼そば 焼ポテト・フロッキー いちごジャム ロールパン エネルギー 372Kcal 蛋白質 9.9g
25	26	27	28	29
ミートボール 揚げ焼売 野菜あんかけ さつまいも煮 ビーチ缶 菜めしご飯 エネルギー 410Kcal 蛋白質 10.0g	豚肉トマト煮 とうもろこしつみみ揚げ焼 フロッキー 竹輪天ぷら アロ缶 ご飯 エネルギー 403Kcal 蛋白質 16.4g	さわら味噌漬け焼 揚げ餃子 ほうれん草もやしコーンソテー 野菜入鶏つくね りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 422Kcal 蛋白質 16.8g	豚肉野菜味噌炒め さつまいも天ぷら コーンキャベツソテー 人参さつまいも煮・ふきの煮物 パイン缶 ご飯 エネルギー 418Kcal 蛋白質 11.1g	じゃが芋カレーとほろ煮 フロッキー たら竜田揚げ フランクソテー 洋なし缶 ご飯 エネルギー 413Kcal 蛋白質 12.9g

しっかり食べて、たくさん動こう！

成長期の子どもからだづくりは、3度の食事でしっかりとエネルギーを補い、運動して遊ぶことが大切です。

見かけ上の過食があっても、間食1回（1～2才児は間食2回）、食事3回の生活リズムが整っていて、戸外で十分に運動したり、遊んだりすれば、肥満になることはありません。健康的に脂肪をつけて、たくさん遊びましょう。

- * 朝ごはんはしっかり食べましょう。
- * 食事はなるべく同じ時間にとりましょう。



- * 学期末デザートに 豆乳プリン 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

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。

3月1～8日 玉子・乳除去食予定献立明細表（アレルギー対象食品）

日	曜日	献立名	卵	乳および乳製品	小麦	そば	落花生	くろみ	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	ゼラチン	大豆	さば	さけ	いか	もも	キウイ	やまいも	りんご	オレンジ	ばなな	あわび	まつたけ	しいたけ	しめじ	カシューナッツ	アーモンド	その他魚類	貝類					
1	金	まぐろカツ			○										○																	○					
		鶏ごぼう巻き			○									○		○																	○				
		人参もやしキャベツソテー			○											○												○									
		フランクケチャップソテー			○								○			○																					
		洋なし缶 ご飯																																			
4	月	ハンバーグ（ケチャップ）			○							○	○		○																						
		大豆ナゲット			○											○																					
		ブロッコリーコーン人参ソテー			○											○												○									
		竹輪煮			○								○			○																			○		
		パイン缶 ご飯																																			
5	火	ヒレカツ			○							○			○																						
		野菜豆腐焼・ブロッコリー			○											○																				○	
		ピーマンソテー			○											○																				○	
		南瓜煮			○											○																				○	
		ピーチ缶 ご飯																			○																
6	水	マカロニナポリタン			○							○			○																						
		焼ウインナー			○						○	○				○																					
		揚げポテト・ブロッコリー														○																					
		焼売			○								○			○													○								
		ブルーベリージャム 食パン			○																																
7	木	チキンカツ			○								○		○																						
		焼ポテト														○																					
		いんげんコーンソテー			○											○													○								
		キャベツボール			○									○		○																				○	
		うぐいす豆 ご飯																																			
8	金	かじきまぐろ照焼			○										○																				○		
		ハッシュドポテト			○											○																				○	
		マロニー野菜炒め			○											○												○								○	
		豆腐焼売・ブロッコリー			○											○																				○	
		りんごダイス缶 ご飯																					○														
学期末		豆乳プリン												○																							

- ◆ 本製品の製造ラインでは、特定原材料を使用した製品も製造しております。
- ◆ その他魚類には、出汁、すり身、魚介エキスなどを記しております。

3月11～15日 玉子・乳除去食予定献立明細表（アレルギー対象食品）

日 曜	献立名	卵	乳および乳製品	小麦	そば	落花生	くるみ	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	ゼラチン	大豆	さば	さけ	いか	もも	キウイ	やまいも	りんご	オレンジ	ばなな	あわび	まっただけ	いくら	しほ	カシューナッツ	アーモンド	その他魚類	貝類		
11月	ハートのコロッケ			○										○																			
	照焼肉団子			○							○	○		○																			
	小松菜人参ソテー			○										○												○							
	高野豆腐煮			○										○																	○		
	アロエ缶 ご飯																																
12月	鶏の唐揚げ			○								○		○																			
	花しんじょう焼			○							○	○		○																	○		
	肉ころもやし炒め			○							○			○												○							
	がんも煮			○										○																	○		
	みかん缶 ご飯																																
13月	豚焼肉			○							○			○							○						○						
	竹輪天ぷら			○										○																	○		
	人参キャベツソテー			○										○													○						
	さつま揚げ煮			○										○																	○		
	洋なし缶 ご飯																																
14月	えびフライ			○				○						○																			
	フランクケチャップソテー			○							○			○																			
	ブロッコリーコーン人参ソテー			○										○												○							
	コーン焼売			○							○			○																	○		
	ピーチ缶 ご飯																	○															
15月	鶏の照焼			○								○		○																			
	野菜コロッケ			○										○																			
	ちやしピーマンソテー			○										○												○							
	人参煮			○										○																	○		
	パイン缶 ご飯																																

◆ 本製品の製造ラインでは、特定原材料を使用した製品も製造しております。

◆ その他魚類には、出汁、すり身、魚介エキスなどを記しております。

3月18～22日 玉子・乳除去食予定献立明細表（アレルギー対象食品）

日	曜	献立名	卵	乳および乳製品	小麦	そば	落花生	くるみ	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	ゼラチン	大豆	さば	さけ	いか	もも	キウイ	やまいも	りんご	オレンジ	ばなな	あわび	まっただけ	ごぼう	じゃがいも	カシューナッツ	アーモンド	その他魚類	貝類							
18	月	かつおカツ			○										○																	○							
		焼ウインナー			○							○	○			○																							
		ほうれん草人参ソテー			○											○																							
		えびボール煮			○					○			○	○		○																			○				
		りんごダイス缶																						○															
		ご飯																																					
19	火	鮭夕焼																																					
		鶏の竜田揚げ			○									○																						○			
		小松菜コンソテー			○											○																							
		もやしベーコンカレーソテー			○								○			○																							
		アロエ缶																																					
		ご飯																																					
21	木	豚肉ごぼう煮			○							○			○																					○			
		花形人参煮			○											○																					○		
		野菜かき揚げ			○											○																							
		みかん缶																																					
		ご飯																																					
22	金	メンチカツ			○							○	○		○																								
		焼そば			○								○			○																							
		焼ポテト・ブロッコリー														○																							
		いちごジャム																																					
		ロールパン			○											○																							

- ◆ 本製品の製造ラインでは、特定原材料を使用した製品も製造しております。
- ◆ その他魚類には、出汁、すり身、魚介エキスなどを記しております。

3月25～29日 玉子・乳除去食予定献立明細表（アレルギー対象食品）

日	曜	献立名	卵	乳および乳製品	小麦	そば	落花生	くるみ	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	ゼラチン	大豆	そば	さけ	いか	もも	キウイ	やまいも	りんご	オレシ	ばなな	あわび	まつたけ	ごぼう	ごま	カシューナッツ	アーモンド	その他魚類	貝類							
25	月	ミートボール			○							○	○		○																								
		揚げ焼売			○								○			○													○										
		野菜あんかけ			○											○																	○						
		さつま芋甘露																																					
		ピーチ缶																		○																			
		菜めしご飯														○																		○					
26	火	豚肉トマト煮			○							○			○																			○					
		とうもろこしつまみ揚げ焼			○											○																			○				
		ブロッコリー														○																				○			
		竹輪天ぷら			○											○																				○			
		アロエ缶 ご飯																																					
27	水	さわら味噌漬け焼			○										○																				○				
		揚げ餃子			○								○	○		○																							
		ほうれん草もやしコーンソテー			○											○														○									
		野菜入鶏つくね			○									○		○								○													○		
		りんごダイス缶																						○															
		ご飯																																					
28	水	豚肉野菜味噌炒め			○							○			○								○													○			
		さつま芋天ぷら			○											○																							
		コーンキャベツソテー			○											○																							
		人参さつま煮・ふきの煮物			○											○																					○		
		パイン缶																																					
		ご飯																																					
29	金	じゃが芋カレーそぼろ煮			○								○		○																								
		ブロッコリー														○																							
		たら竜田揚げ			○											○																					○		
		フランクソテー			○								○			○																							
		洋なし缶																																					
		ご飯																																					

- ◆ 本製品の製造ラインでは、特定原材料を使用した製品も製造しております。
- ◆ その他魚類には、出汁、すり身、魚介エキスなどを記しております。