



月	火	水	木	金
		1	2	3
		豚焼肉 人参もやしキャベツソテー たら竜田揚げ 大学いも ご飯	えびカツ 焼ポテト 肉ニラもやし炒め 鶏ごぼう巻き・ふきの煮物 パイン缶 ご飯	星のコロッケ オムレツ・フロッコリー ビーフソテー えびボール煮 アロ缶 ご飯
		エネルギー 441kcal 蛋白質 15.8g	エネルギー 419kcal 蛋白質 12.7g	エネルギー 425kcal 蛋白質 9.4g
6	7	8	9	10
ハンバーグ 大豆ナゲット・フロッコリー マカロニコーンソテー さつまいも揚げ煮 ビーチ缶 ご飯	白身魚カレー風味焼 コーンボールフライ フロッコリーコーン人参ソテー ポーク焼売 みかん缶 ご飯	焼そば フランクソテー 揚げポテト・フロッコリー 焼売 いちごジャム 食パン	鶏の照焼 野菜コロッケ いんげんもやし人参ソテー 竹輪煮 りんごダイス缶 ご飯	ごぼうミンチカツ 焼ウインナー コーンもやしキャベツソテー 南瓜煮 洋なし缶 のりごまふりかけご飯
エネルギー 454kcal 蛋白質 13.3g	エネルギー 414kcal 蛋白質 15.5g	エネルギー 362kcal 蛋白質 11.6g	エネルギー 430kcal 蛋白質 14.0g	エネルギー 432kcal 蛋白質 10.2g
13	14	15	16	17
南瓜挽肉フライ 花しんじょう焼 小松菜人参ソテー 野菜入鶏つくね パイン缶 ご飯	揚げたご焼 ミートボール・フロッコリー もやしビーマンソテー コーン焼売 ビーチ缶 菜めしご飯	肉じゃが煮 ソーセージ天ぷら ゆでいんげん 焼餃子 うぐいす豆 ご飯	かじきまぐろ味噌漬焼 鶏の唐揚げ マロニー野菜炒め キャベツボール みかん缶 玉子ふりかけご飯	ヒレカツ 焼南瓜 フロッコリーコーン人参ソテー 枝豆がんも煮 りんごダイス缶 ご飯
エネルギー 426kcal 蛋白質 10.1g	エネルギー 425kcal 蛋白質 10.2g	エネルギー 418kcal 蛋白質 12.2g	エネルギー 406kcal 蛋白質 16.6g	エネルギー 412kcal 蛋白質 13.1g
20	21	22	23	24
豚肉コロッケ フランクケチャップソテー ほうれん草コーンソテー 人参煮 アロ缶 おかかふりかけご飯	チーズキンカツ 野菜豆腐焼 いんげんコーンソテー 人参さつま煮・ふきの煮物 洋なし缶 ご飯	豚肉味噌煮 どうもろこしつまみ揚げ焼 おき枝豆 竹輪天ぷら みかん缶 ご飯	<div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 5px; text-align: center; color: red; font-weight: bold;">                         天皇誕生日                     </div>	鮭夕焼 揚げ餃子 ビーフソテー 高野豆腐煮 パイン缶 野菜ふりかけご飯
エネルギー 440kcal 蛋白質 9.4g	エネルギー 421kcal 蛋白質 9.9g	エネルギー 397kcal 蛋白質 16.0g		エネルギー 405kcal 蛋白質 14.4g
27	28			
えびフライ ベーコンエッグ フロッコリーコーン人参ソテー がんも煮 金時豆 ご飯	さわら照焼 肉団子 小松菜人参ソテー さつま芋甘煮 りんごダイス缶 ご飯			
エネルギー 400kcal 蛋白質 12.1g	エネルギー 408kcal 蛋白質 14.3g			

### 2月3日は節分 大豆のひみつ

節分の時に豆まきをします。豆まきに使う豆は大豆です。大豆には栄養がたっぷりといわれていますが、どんな栄養があるのでしょうか？

大豆は「畑の肉」といわれるくらい、たくさんの栄養があります。

貧血予防の鉄や、必須アミノ酸をバランスよく含んだ良質なたんぱく質、食物繊維、それにカルシウムやビタミンB1なども含まれています。大豆は加工品がとても豊富です。1日1種類は必ず摂るとよいでしょう。

※ 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/>

2月1～3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	くま	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	じゃがいも	カシューナッツ	アーモンド	その他魚類	貝類				
1	水	豚焼肉			○							○			○							○														
		人参もやしキャベツソテー			○											○																				
		たらこ田揚げ														○																	○			
		大学いも			○											○																				
		ご飯																																		
2	木	えびカツ			○				○						○																		○			
		焼ポテト														○																				
		肉ニラもやし炒め			○								○			○																				
		鶏ごぼう巻き・ふきの煮物			○									○		○																			○	
		パイン缶																																		
ご飯																																				
3	金	星のコロッケ			○							○	○		○																					
		オムレツ・ブロッコリー	○		○											○																				
		ビーフソテー			○											○																			○	
		えびボール煮			○					○			○	○		○																			○	
		アロエ缶																																		
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。

2月6～10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	ごんご	じゃ	カシューナッツ	アーモンド	その他魚類	貝類					
6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			○										○																						
	マカロニコーンソテー			○										○																						
	さつま揚げ煮			○										○																		○				
	ピーチ缶																		○																	
	ご飯																																			
7火	白身魚カレー風味焼			○										○																		○				
	コーンボールフライ		○	○										○																						
	ブロッコリーコーン人参ソテー			○										○													○									
	ボーク焼売			○								○		○																						
	みかん缶																																			
	ご飯																																			
8水	焼きそば			○								○		○																						
	フランクソテー			○								○		○																						
	揚げポテト・ブロッコリー													○																						
	焼売			○								○		○																						
	いちごジャム																																			
	食パン			○																																
9木	鶏の照焼			○								○		○																						
	野菜コロッケ			○										○																						
	いんげんもやし人参ソテー			○										○														○								
	竹輪煮			○								○		○																				○		
	りんごダイス缶																					○														
	ご飯																																			
10金	ごぼうミンチカツ			○								○		○																						
	焼ウィンナー			○						○	○			○																						
	コーンもやしキャベツソテー			○										○														○								
	南瓜煮			○										○																				○		
	洋なし缶																																			
	のりごまふりかけご飯		○	○										○														○					○			

- ◆ 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。

2月13～17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	ごんご	じゃ	カシューナッツ	アーモンド	その他魚類	貝類					
13月	南瓜挽肉フライ			○							○			○																						
	花しんじょう焼			○							○	○		○																	○					
	小松菜人参ソテー			○										○													○									
	野菜入鶏つくね			○								○		○																						
	パン缶 ご飯																																			
14火	揚げたご焼			○										○																		○				
	ミートボール・ブロッコリー			○							○	○		○																						
	もやしピーマンソテー			○										○																						
	コーン焼売			○							○			○																			○			
	ピーチ缶 菜めしご飯																	○															○			
15水	肉じゃが煮			○							○			○																			○			
	ソーセージ天ぷら			○					○					○		○																	○			
	ゆでいんげん																																			
	焼餃子			○							○			○																						
	うぐいす豆 ご飯																																			
16木	かじきまぐろ味噌漬け焼			○										○																				○		
	鶏の唐揚げ			○								○		○																						
	マロニー野菜炒め			○										○																					○	
	キャベツボール			○								○		○																						
	みかん缶 玉子ふりかけご飯	○	○	○								○		○														○						○		
17金	ヒレカツ			○							○			○																						
	焼南瓜													○																						
	ブロッコリーコーン人参ソテー			○										○														○								
	枝豆がんも煮			○										○																						
	りんごダイス缶 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。

2月20～28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	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		
20月	豚肉コロッケ			○							○			○																			
	フランクケチャップソテー			○							○			○																			
	ほうれん草コーンソテー			○										○												○							
	人参煮			○										○																	○		
	アロエ缶																																
おかかふりかけご飯	○	○	○									○	○													○				○			
21火	チーズチキンカツ	○	○	○							○	○		○													○						
	野菜豆腐焼			○										○																	○		
	いんげんコーンソテー			○										○												○							
	人参さつま煮・ふきの煮物			○										○																	○		
	洋なし缶 ご飯																																
22水	豚肉味噌煮			○							○			○																		○	
	とうもろこしつまみ揚げ焼			○										○																		○	
	むき枝豆													○																			
	竹輪天ぷら			○										○																		○	
	みかん缶 ご飯																																
24金	鮭夕焼																○																
	揚げ餃子			○							○	○		○																			
	ピーマンソテー			○										○																			
	高野豆腐煮			○										○																		○	
	パイン缶 野菜ふりかけご飯	○	○	○										○													○					○	
27月	えびフライ			○				○						○																			
	ベーコンエッグ	○		○							○			○																			
	ブロッコリーコーン人参ソテー			○										○												○							
	がんも煮			○										○																		○	
	金時豆 ご飯																																
28火	さわら照焼			○										○																		○	
	肉団子			○							○	○		○																			
	小松菜人参ソテー			○										○												○							
	さつま芋甘煮																																
	りんごダイス缶 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。



2月



2月 五子・乳除去食予定献立表



月	火	水	木	金
		1	2	3
		豚焼肉 人参もやしキャベツソテー たら竜田揚げ 大学いも ご飯	えびカツ 焼ポテト 肉ニラもやし炒め 鶏ごぼう巻き・ふきの煮物 パン缶 ご飯	星のコロッケ サラダステーキ ビーフソテー えびボール煮・フロッキー アロ缶 ご飯
		エネルギー 441kcal 蛋白質 15.8g	エネルギー 419kcal 蛋白質 12.7g	エネルギー 415kcal 蛋白質 9.7g
6	7	8	9	10
ハンバーグ 大豆ナゲット・フロッキー マカロニコーンソテー さつま揚げ煮 ピー千缶 ご飯	白身魚カレー風味焼 ハッシュドポテト フロッキーコーン人参ソテー ポーク焼売 みかん缶 ご飯	焼そば フランクソテー 揚げポテト・フロッキー 焼売 いちごジャム 食パン	鶏の照焼 野菜コロッケ いんげんもやし人参ソテー 竹輪煮 りんごダイス缶 ご飯	ごぼうミンチカツ 焼ウインナー コーンもやしキャベツソテー 南瓜煮 洋なし缶 ご飯
エネルギー 454kcal 蛋白質 13.3g	エネルギー 403kcal 蛋白質 14.7g	エネルギー 362kcal 蛋白質 11.6g	エネルギー 430kcal 蛋白質 14.0g	エネルギー 428kcal 蛋白質 10.1g
13	14	15	16	17
南瓜挽肉フライ 花しんじょう焼 小松菜人参ソテー 野菜入鶏つくね パン缶 ご飯	揚げたこ焼 ミートボール・フロッキー もやしビーマンソテー コーン焼売 ピー千缶 菜めしご飯	肉じゃが煮 ソーセージ天ぷら ゆでいんげん 焼餃子 うぐいす豆 ご飯	かじきまぐろ味噌漬け焼 鶏の唐揚げ マロニー野菜炒め キャベツボール みかん缶 ご飯	ヒレカツ 焼南瓜 フロッキーコーン人参ソテー 枝豆がんも煮 りんごダイス缶 ご飯
エネルギー 426kcal 蛋白質 10.1g	エネルギー 425kcal 蛋白質 10.2g	エネルギー 418kcal 蛋白質 12.2g	エネルギー 403kcal 蛋白質 16.4g	エネルギー 412kcal 蛋白質 13.1g
20	21	22	23	24
豚肉コロッケ フランクケチャソテー ほうれん草コーンソテー 人参煮 アロ缶 ご飯	チキンカツ 野菜豆腐焼 いんげんコーンソテー 人参さつま煮・ふきの煮物 洋なし缶 ご飯	豚肉味噌煮 とうもろこしつみみ揚げ焼 おき枝豆 竹輪天ぷら みかん缶 ご飯	<div style="border: 1px solid red; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">天皇誕生日</div> 	
エネルギー 436kcal 蛋白質 9.2g	エネルギー 408kcal 蛋白質 11.3g	エネルギー 397kcal 蛋白質 16.0g	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">天皇誕生日</div> 	
27	28	  		
えびフライ ハムステーキ フロッキーコーン人参ソテー がんも煮 金時豆 ご飯	さわらの照焼 肉団子 小松菜人参ソテー さつま芋甘煮 りんごダイス缶 ご飯			
エネルギー 418kcal 蛋白質 14.8g	エネルギー 408kcal 蛋白質 14.3g			

2月3日は節分 大豆のひみつ

節分の時に豆まきをします。豆まきに使う豆は大豆です。大豆には栄養がたっぷりといわれていますが、どんな栄養があるのでしょうか？

大豆は「畑の肉」といわれるくらい、たくさんの栄養があります。

貧血予防の鉄や、必須アミノ酸をバランスよく含んだ良質なたんぱく質、食物繊維、それにカルシウムやビタミンB1なども含まれています。大豆は加工品がとて豊富です。1日1種類は必ず摂るとよいでしょう。



※ 当センターでは、五子、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/

2月1～3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	じゃがいも	カシューナッツ	アーモンド	その他魚類	貝類					
1	水	豚焼肉			○							○			○							○															
		人参もやしキャベツソテー			○											○																					
		たら竜田揚げ														○																		○			
		大学いも			○											○																					
		ご飯																																			
2	木	えびカツ			○				○						○																			○			
		焼ポテト														○																					
		肉ニラもやし炒め			○								○			○																					
		鶏ごぼう巻き・ふきの煮物			○									○		○																				○	
		パイン缶																																			
ご飯																																					
3	金	星のコロッケ			○							○	○		○																						
		サラダステーキ・ブロッコリー			○											○																				○	
		ビーフソテー			○											○																				○	
		えびボール煮			○					○			○	○		○																				○	
		アロエ缶																																			
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。

2月6～10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	まつたけ	ごんご	じゃ	カシューナッツ	アーモンド	その他魚類	貝類	
6月	ハンバーグ（ケチャップ）			○							○	○		○																		
	大豆ナゲット・ブロッコリー			○										○																		
	マカロニコーンソテー			○										○																		
	さつま揚げ煮			○										○																	○	
	ピーチ缶																	○														
	ご飯																															
7火	白身魚カレー風味焼			○										○																	○	
	ハッシュドポテト													○																		
	ブロッコリーコーン人參ソテー			○										○													○					
	ボーク焼売			○							○			○																		
	みかん缶																															
	ご飯																															
8水	焼きそば			○							○			○																		
	フランクソテー			○							○			○																		
	揚げポテト・ブロッコリー													○																		
	焼売			○							○			○																		
	いちごジャム																															
	食パン			○																												
9木	鶏の照焼			○								○		○																		
	野菜コロッケ			○										○																		
	いんげんもやし人參ソテー			○										○													○					
	竹輪煮			○							○			○																		○
	りんごダイス缶																					○										
	ご飯																															
10金	ごぼうミンチカツ			○							○	○		○																		
	焼ウィンナー			○						○	○			○																		
	コーンもやしキャベツソテー			○										○													○					
	南瓜煮			○										○																		○
	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。



2月13～17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	ごんご	じゃ	カシューナッツ	アーモンド	その他魚類	貝類					
13月	南瓜挽肉フライ			○							○			○																						
	花しんじょう焼			○							○	○		○																	○					
	小松菜人参ソテー			○										○													○									
	野菜入鶏つくね			○								○		○																						
	パイン缶 ご飯																																			
14火	揚げたご焼			○										○																		○				
	ミートボール・ブロッコリー			○							○	○		○																						
	もやしビーマンソテー			○										○																						
	コーン焼売			○							○			○																				○		
	ピーチ缶 菜めしご飯																		○														○			
15水	肉じゃが煮			○							○			○																			○			
	ソーセージ天ぷら			○					○					○		○																		○		
	ゆでいんげん																																			
	焼餃子			○							○			○																						
	うぐいす豆 ご飯																																			
16木	かじきまぐろ味噌漬け焼			○										○																				○		
	鶏の唐揚げ			○								○		○																						
	マロニー野菜炒め			○										○																					○	
	キャベツボール			○								○		○																						
	みかん缶 ご飯																																			
17金	ヒレカツ			○							○			○																						
	焼南瓜													○																						
	ブロッコリーコーン人参ソテー			○										○																						
	枝豆がんと煮			○										○																						
	りんごダイス缶 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。

2月20～28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		
20月	豚肉コロッケ			○							○			○																			
	フランクケチャップソテー			○							○			○																			
	ほうれん草コーンソテー			○										○												○							
	人参煮			○										○																○			
	アロエ缶 ご飯																																
21火	チキンカツ			○								○		○																			
	野菜豆腐焼			○										○																		○	
	いんげんコーンソテー			○										○												○							
	人参さつま煮・ふきの煮物			○										○																		○	
	洋なし缶 ご飯																																
22水	豚肉味噌煮			○							○			○																		○	
	とうもろこしつまみ揚げ焼			○										○																		○	
	むぎ枝豆													○																			
	竹輪天ぷら			○										○																		○	
	みかん缶 ご飯																																
24金	鮭夕焼																○																
	揚げ餃子			○							○	○		○																			
	ピーマンソテー			○										○													○						
	高野豆腐煮			○										○																			○
	パイン缶 ご飯																																
27月	えびフライ			○				○						○																			
	ハムステーキ			○							○			○																			
	ブロッコリーコーン人参ソテー			○										○												○							
	がんも煮			○										○																			○
	金時豆 ご飯																																
28火	さわら照焼			○										○																			○
	肉団子			○							○	○		○																			
	小松菜人参ソテー			○										○												○							
	さつま芋甘煮																																
	りんごダイス缶 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。