

月	火	水	木	金
				1
  				かつおかツ 焼南瓜 コーンキャベツもやしソテー ポーク焼売 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 435kcal 蛋白質 11.3g
4	5	6	7	8
ハンバーグ コーンボールフライ ほうれん草人参ソテー 竹輪煮 洋なし缶 ご飯 エネルギー 401kcal 蛋白質 12.0g	チキンカツ 焼ポテト・フロccoliー もやしピーマンソテー かんも煮 ピーク缶 ご飯 エネルギー 408kcal 蛋白質 12.4g	焼そば 大豆ナゲット フランクソテー 粉ふき芋・フロccoliー いちごジャム 食パン エネルギー 399kcal 蛋白質 11.4g	かじきまぐろ照焼 鶏の唐揚げ 小松菜コーンソテー さつま芋甘煮 アロエ缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 407kcal 蛋白質 15.3g	ごぼうミンチカツ 花さつま焼 肉ニラもやし炒め コーン焼売 みかん缶 ご飯 エネルギー 430kcal 蛋白質 11.1g
11	12	13	14	15
ヒレカツ 焼ウインナー フロccoliーコーンソテー さつま揚げ煮 ピーク缶 ご飯 エネルギー 418kcal 蛋白質 13.7g	チキンたれ焼 星のコロッケ もやしピーマンソテー 人参さつま煮・ふきの煮物 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 440kcal 蛋白質 13.5g	豚肉のトマト煮 フロccoliー 野菜かき揚げ パイン缶 ご飯 エネルギー 429kcal 蛋白質 13.4g	えびカツ 照焼肉団子 ほうれん草もやしコーンソテー 南瓜煮 アロエ缶 野菜ふりかけご飯 エネルギー 405kcal 蛋白質 11.5g	鮭サケ焼 揚げ餃子 人参もやしキャベツソテー えびボール煮 洋なし缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 397kcal 蛋白質 14.2g
18	19	20	21	22
	野菜入メンチカツ とうもろこしつまみ揚げ焼 小松菜人参ソテー 高野豆腐煮 パイン缶 おかかふりかけご飯 エネルギー 412kcal 蛋白質 9.4g	肉じゃが煮 フランクソテー 竹輪天ぷら りんごダイス缶 わかめご飯 エネルギー 403kcal 蛋白質 12.8g	鶏の竜田揚げ 焼南瓜・フロccoliー マカロニナポリタン 人参煮 洋なし缶 ご飯 エネルギー 428kcal 蛋白質 9.0g	豚肉コロッケ 野菜豆腐焼 もやし人参ソテー 鶏ごぼう巻き・ふきの煮物 ピーク缶 ご飯 エネルギー 424kcal 蛋白質 10.1g
25	26	27	28	29
まぐろカツ ミートボール ほうれん草人参ソテー 豆腐焼売 パイン缶 ご飯 エネルギー 445kcal 蛋白質 12.7g	さわら味噌漬け焼 揚げ焼売 フロccoliーコーン人参ソテー 野菜入鶏つくね ピーク缶 ご飯 エネルギー 415kcal 蛋白質 17.3g	豚ごぼう煮 焼餃子 大学いも ご飯 エネルギー 432kcal 蛋白質 17.6g	南瓜挽肉フライ 花しんじょう焼 もやし人参ソテー 焼売 みかん缶 菜めしご飯 エネルギー 412kcal 蛋白質 9.6g	鶏の照焼 えびフライ コーンもやしキャベツソテー さつま揚げ煮 洋なし缶 ご飯 エネルギー 418kcal 蛋白質 14.8g

秋の食欲 食欲どうしてわくの？

食欲の秋がやってきます。「食欲がわく」ということは身体の中で微妙な調節機能が働いているからなのです。脳の中の摂食中枢は、血中のブドウ糖の濃度が下がると、お腹がすいたという感覚をもたらします。反対に満腹中枢はブドウ糖の血中濃度が上がってくるとお腹がいっぱいという感覚をもたらします。満腹中枢を経由してお腹がいっぱいと感じるまでは20～30分かかります。そのため遊び食べをしていると、少ししか食べていなくても満腹中枢が働いてしまい食べられなくなってしまうのです。また、心も食欲に大きな影響をもたらします。楽しい経験が子どもの食欲を導くことにつながっているのです。

たくさん遊んだあと…心地よい空腹感があります。
 自分が作ったもの…とてもおいしく感じられます。
 自分で収穫した野菜・くだものなど…食べられなかったものでも、おいしく感じます。
 みんながおいしそうに食べていると…マネしたくなる。



※ 学期始めデザートに りんごゼリー 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

検索

URL... <http://oryouri-musashino.jp/>

9月1～8日 幼稚園予定献細表（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	いくら	じま	カシューナッツ	アーモンド	その他魚類	貝類		
1	金	かつおカツ			○										○																○			
		焼南瓜													○																			
		コーンキャベツもやしソテー			○										○														○					
		ポーク焼売			○								○		○																			
		りんごダイス缶																					○											
		ご飯																																
4	月	ハンバーグ（ハンバーグソース）		(○)	○						(○)	○	○	(○)	○								(○)											
		コーンボールフライ		○	○										○																			
		ほうれん草人参ソテー			○										○														○					
		竹輪煮			○								○		○																	○		
		洋なし缶																																
		ご飯																																
5	火	チキンカツ			○								○		○																			
		焼ポテト・ブロッコリー													○																			
		もやしピーマンソテー			○										○														○					
		がんも煮			○										○																		○	
		ピーチ缶																		○														
		ご飯																																
6	水	焼そば			○							○			○																			
		大豆ナゲット			○										○																			
		フランクソテー			○								○		○																			
		粉ふき芋・ブロッコリー																																
		いちごジャム																																
		食パン			○																													
7	水	かじきまぐろ照焼			○										○																	○		
		鶏の唐揚げ			○									○		○																		
		小松菜コーンソテー			○											○													○					
		さつま芋甘煮																																
		アロエ缶																																
		玉子ふりかけご飯	○	○	○									○		○													○			○		
8	金	ごぼうミンチカツ			○							○	○		○																			
		花さつま焼			○								○	○		○																	○	
		肉ニラもやし炒め			○								○			○													○				○	
		コーン焼売			○											○																		
		みかん缶																																
		ご飯																																
学期始め	りんごゼリー																				○													

- ◆ 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、魚介エキスを記しております。

9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	バナナ	あわび	まつたけ	いくら	ごま	カシューナッツ	アーモンド	その他魚類	貝類
11月	ヒレカツ			○							○			○																	
	焼ウインナー			○						○	○			○																	
	ブロッコリーコーンソテー			○										○												○					
	さつま揚げ煮			○										○																○	
	ピーチ缶																	○													
	ご飯																														
12月	チキンたれ焼			○								○		○							○						○				
	星のコロッケ			○								○		○																	
	もやしピーマンソテー			○										○													○				
	人参さつま煮・ふきの煮物			○										○																○	
	りんごダイス缶																				○										
	ご飯																														
13月	豚肉のトマト煮			○							○			○																	
	ブロッコリー																														
	野菜かき揚げ			○										○																	
	パイン缶																														
	ご飯																														
14月	えびカツ			○				○						○																○	
	照焼肉団子			○							○	○		○																	
	ほうれん草もやしコーンソテー			○										○													○				
	南瓜煮			○										○																○	
	アロエ缶																														
	野菜ふりかけご飯	○	○	○										○													○			○	
15月	鮭夕焼															○															
	揚げ餃子			○							○	○		○																	
	人参もやしキャベツソテー			○										○													○				
	えびボール煮			○				○			○	○		○																○	
	洋なし缶																														
	玉子ふりかけご飯	○	○	○								○		○													○			○	

◆ 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。

9月19～22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	はなな	あわび	まつたけ	いくら	ごま	カシューナッツ	アーモンド	その他魚類	貝類
19	火	野菜入メンチカツ			○							○	○		○																	
		とうもろこしつまみ揚げ焼			○										○																○	
		小松菜人参ソテー			○										○												○					
		高野豆腐煮			○										○																○	
		パイン缶																														
		おかかふりかけご飯	○	○	○								○		○													○			○	
20	水	肉じゃが煮			○							○			○																○	
		フランクソテー			○							○			○																	
		竹輪天ぷら			○										○																○	
		りんごダイス缶																				○										
		わかめご飯																														
21	木	鶏の竜田揚げ			○								○		○													○			○	
		焼南瓜・ブロッコリー													○																	
		マカロニナポリタン			○										○																	
		人参煮			○										○																○	
		洋なし缶																														
		ご飯																														
22	金	豚肉コロッケ			○							○			○																	
		野菜豆腐焼			○										○																○	
		もやし人参ソテー			○										○													○				
		鶏ごぼう巻き・ふきの煮物			○								○		○																○	
		ピーチ缶																	○													
		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。

9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	バナナ	あわび	まつたけ	いくら	ごま	カシューナッツ	アーモンド	その他魚類	貝類
25 月	まぐろカツ			○										○																○	
	ミートボール			○							○	○		○																	
	ほうれん草人参ソテー			○										○												○					
	豆腐焼売			○										○																○	
	パイン缶																														
	ご飯																														
26 火	さわら味噌漬け焼			○										○																○	
	揚げ焼売			○							○	○		○													○				
	ブロッコリーコーン人参ソテー			○										○													○				
	野菜入鶏つくね			○								○		○							○										
	ピーチ缶																	○													
	ご飯																														
27 水	豚ごぼう煮			○							○			○																○	
	焼餃子			○							○			○																	
	大学いも			○										○													○				
	ご飯																														
28 木	南瓜挽肉フライ			○								○		○																	
	花しんじょう焼			○							○	○		○																○	
	もやし人参ソテー			○										○													○				
	焼売			○							○	○		○													○				
	みかん缶																														
	菜めしご飯													○																○	
29 金	鶏の照焼			○								○		○																	
	えびフライ			○				○						○																	
	コーンもやしキャベツソテー			○										○													○				
	さつま揚げ煮			○										○																○	
	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。

月	火	水	木	金
				1
  				かつおかツ 焼南瓜 コーンキャベツもやしソテー ポーク焼売 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 435kcal 蛋白質 11.3g
4	5	6	7	8
ハンバーグ ハッシュドポテト ほうれん草人参ソテー 竹輪煮 洋なし缶 ご飯 エネルギー 390kcal 蛋白質 11.3g	チキンカツ 焼ポテト・フロccoli もやしビーマンソテー がんも煮 ピー千缶 ご飯 エネルギー 408kcal 蛋白質 12.4g	焼そば 大豆ナゲット フランクソテー 粉ふき芋・フロccoli いちごジャム 食パン エネルギー 399kcal 蛋白質 11.4g	かじきまぐろ照焼 鶏の唐揚げ 小松菜コーンソテー さつま芋甘煮 アロエ缶 ご飯 エネルギー 404kcal 蛋白質 15.1g	ごぼうミンチカツ 花さつま焼 肉ニラもやし炒め コーン焼売 みかん缶 ご飯 エネルギー 430kcal 蛋白質 11.9g
11	12	13	14	15
ヒレカツ 焼ウインナー フロccoliコーンソテー さつま揚げ煮 ピー千缶 ご飯 エネルギー 418kcal 蛋白質 13.7g	チキンたれ焼 星のコロッケ もやしビーマンソテー 人参さつま煮・ふきの煮物 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 440kcal 蛋白質 13.5g	豚肉のトマト煮 フロccoli 野菜かき揚げ パイン缶 ご飯 エネルギー 429kcal 蛋白質 13.4g	えびカツ 照焼肉団子 ほうれん草もやしコーンソテー 南瓜煮 アロエ缶 ご飯 エネルギー 402kcal 蛋白質 11.4g	鮭夕焼 揚げ餃子 人参もやしキャベツソテー えびボール煮 洋なし缶 ご飯 エネルギー 394kcal 蛋白質 14.0g
18	19	20	21	22
	野菜入メンチカツ とうもろこしつみ揚げ焼 小松菜人参ソテー 高野豆腐煮 パイン缶 ご飯 エネルギー 408kcal 蛋白質 9.2g	肉じゃが煮 フランクソテー 竹輪天ぷら りんごダイス缶 わかめご飯 エネルギー 403kcal 蛋白質 12.8g	鶏の竜田揚げ 焼南瓜・フロccoli マカロニナポリタン 人参煮 洋なし缶 ご飯 エネルギー 428kcal 蛋白質 9.0g	豚肉コロッケ 野菜豆腐焼 もやし人参ソテー 鶏ごぼう巻き・ふきの煮物 ピー千缶 ご飯 エネルギー 424kcal 蛋白質 10.1g
25	26	27	28	29
まぐろカツ ミートボール ほうれん草人参ソテー 豆腐焼売 パイン缶 ご飯 エネルギー 445kcal 蛋白質 12.7g	さわら味噌漬け焼 揚げ焼売 フロccoliコーン人参ソテー 野菜入鶏つくね ピー千缶 ご飯 エネルギー 415kcal 蛋白質 17.3g	豚ごぼう煮 焼餃子 大学いも ご飯 エネルギー 432kcal 蛋白質 17.6g	南瓜挽肉フライ 花しんじょう焼 もやし人参ソテー 焼売 みかん缶 菜めしご飯 エネルギー 412kcal 蛋白質 9.6g	鶏の照焼 えびフライ コーンもやしキャベツソテー さつま揚げ煮 洋なし缶 ご飯 エネルギー 418kcal 蛋白質 14.8g

秋の食欲 食欲どうしてわくの？

食欲の秋がやってきます。「食欲がわく」ということは身体の中で微妙な調節機能が働いているからなのです。脳の中の摂食中枢は、血中のブドウ糖の濃度が下がると、お腹がすいたという感覚をもたらします。反対に満腹中枢はブドウ糖の血中濃度が上がってくるとお腹がいっぱいという感覚をもたらします。満腹中枢を経由してお腹がいっぱいと感じるまでは20～30分かかります。そのため遊び食べをしていると、少ししか食べていなくても満腹中枢が働いてしまい食べられなくなってしまうのです。また、心も食欲に大きな影響をもたらします。楽しい経験が子どもの食欲を導くことにつながっているのです。

たくさん遊んだあと・・・心地よい空腹感があります。
 自分が作ったもの・・・とてもおいしく感じられます。
 自分で収穫した野菜・くだものなど・・・食べられなかったものでも、おいしく感じます。
 みんながおいしそうに食べていると・・・マネしたくなる。



※ 学期始めデザートに りんごゼリー がつきます。

※ 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/>

9月1～8日 玉子・乳除去食予定献細表（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	いくら	ごま	カシューナッツ	アーモンド	その他魚類	貝類	
1	金	かつおカツ			○										○																○		
		焼南瓜													○																		
		コーンキャベツもやしソテー			○											○													○				
		ポーク焼売			○								○			○																	
		りんごダイス缶																					○										
		ご飯																															
4	月	ハンバーグ（ケチャップ）			○							○	○		○																		
		ハッシュドポテト			○										○																		
		ほうれん草人参ソテー			○										○														○				
		竹輪煮			○								○		○																	○	
		洋なし缶																															
		ご飯																															
5	火	チキンカツ			○								○		○																		
		焼ポテト・ブロッコリー													○																		
		もやしピーマンソテー			○										○														○				
		がんも煮			○										○																	○	
		ピーチ缶																		○													
		ご飯																															
6	水	焼そば			○							○			○																		
		大豆ナゲット			○										○																		
		フランクソテー			○								○		○																		
		粉ふき芋・ブロッコリー																															
		いちごジャム																															
		食パン			○																												
7	水	かじきまぐろ照焼			○										○																	○	
		鶏の唐揚げ			○								○		○																		
		小松菜コーンソテー			○											○													○				
		さつま芋甘煮																															
		アロエ缶																															
		ご飯																															
8	金	ごぼうミンチカツ			○							○	○		○																		
		花さつま焼			○								○	○		○																○	
		肉ニラもやし炒め			○								○			○													○				○
		コーン焼売			○											○																	
		みかん缶																															
		ご飯																															
学期始め		りんごゼリー																				○											

◆ 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。

9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	まつたけ	いくら	ごま	カシューナッツ	アーモンド	その他魚類	貝類	
11 月	ヒレカツ			○							○			○																		
	焼ウインナー			○						○	○			○																		
	ブロッコリーコーンソテー			○										○												○						
	さつま揚げ煮			○										○																○		
	ピーチ缶																	○														
	ご飯																															
12 火	チキンたれ焼			○								○		○							○							○				
	星のコロッケ			○								○		○																		
	もやしビーマンソテー			○										○													○					
	人参さつま煮・ふきの煮物			○										○																	○	
	りんごダイス缶																				○											
	ご飯																															
13 水	豚肉のトマト煮			○							○			○																		
	ブロッコリー																															
	野菜かき揚げ			○										○																		
	パイン缶																															
	ご飯																															
14 木	えびカツ			○				○						○																	○	
	照焼肉団子			○							○	○		○																		
	ほうれん草もやしコーンソテー			○										○													○					
	南瓜煮			○										○																	○	
	アロエ缶																															
	ご飯																															
15 金	鮭夕焼															○																
	揚げ餃子			○							○	○		○																		
	人参もやしキャベツソテー			○										○													○					
	えびボール煮			○				○			○	○		○																	○	
	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。

9月19～22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	バナナ	あわび	まつたけ	いくら	ごま	カシューナッツ	アーモンド	その他魚類	貝類
19	火	野菜入メンチカツ			○							○	○		○																	
		とうもろこしつまみ揚げ焼			○										○																○	
		小松菜人参ソテー			○										○												○					
		高野豆腐煮			○										○																○	
		パイン缶																														
		ご飯																														
20	水	肉じゃが煮			○							○			○																○	
		フランクソテー			○							○			○																	
		竹輪天ぷら			○										○																○	
		りんごダイス缶																				○										
		わかめご飯																														
21	木	鶏の竜田揚げ			○								○		○													○			○	
		焼南瓜・ブロッコリー													○																	
		マカロニナポリタン			○										○																	
		人参煮			○										○																○	
		洋なし缶																														
		ご飯																														
22	金	豚肉コロッケ			○							○			○																	
		野菜豆腐焼			○										○																○	
		もやし人参ソテー			○										○													○				
		鶏ごぼう巻き・ふきの煮物			○								○		○																○	
		ピーチ缶																	○													
		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。

9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	さば	さけ	いか	もも	キウイ	やまいも	りんご	オレンジ	バナナ	あわび	まつたけ	いくら	ごま	カシューナッツ	アーモンド	その他魚類	貝類
25 月	まぐろカツ			○										○																○	
	ミートボール			○							○	○		○																	
	ほうれん草人参ソテー			○										○												○					
	豆腐焼売			○										○																○	
	パイン缶																														
	ご飯																														
26 火	さわら味噌漬け焼			○										○																○	
	揚げ焼売			○							○	○		○													○				
	ブロッコリーコーン人参ソテー			○										○												○					
	野菜入鶏つくね			○								○		○							○										
	ピーチ缶																	○													
	ご飯																														
27 水	豚ごぼう煮			○							○			○																○	
	焼餃子			○							○			○																	
	大学いも			○										○												○					
	ご飯																														
28 木	南瓜挽肉フライ			○								○		○																	
	花しんじょう焼			○							○	○		○																○	
	もやし人参ソテー			○										○												○					
	焼売			○							○	○		○												○					
	みかん缶																														
	菜めしご飯													○																○	
29 金	鶏の照焼			○								○		○																	
	えびフライ			○				○						○																	
	コーンもやしキャベツソテー			○										○												○					
	さつま揚げ煮			○										○																○	
	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。