



月	火 1	水 2	木 3	金 4
	千キンカツ 焼き南瓜 フロッキーコーン人参ソテー 高野豆腐煮 みかん缶 おかかふりかけご飯	豚肉ごぼう煮 ゆでいんげん 焼きポテト 揚げ餃子 ピー千缶 ご飯	星のコロッケ オムレツ 肉ニラもやし炒め コーン焼売 洋なし缶 ご飯	千キンケチャップ焼き えびフライ いんげんコーンソテー 人参さつま煮 パイン缶 ご飯
	エネルギー 399kcal 蛋白質 11.7g	エネルギー 415kcal 蛋白質 18.1g	エネルギー 428kcal 蛋白質 10.6g	エネルギー 410kcal 蛋白質 14.1g
7	8	9	10	11
ハンバーグ 大豆ナゲット ほうれん草人参ソテー 竹輪煮 りんごダイス缶 ご飯	さわら味噌漬け焼き 揚げ焼売 もやし人参ソテー 鶏ごぼう巻き うぐいす豆 野菜ふりかけご飯	焼きそば コロッケ フロッキー ミートボール いちごジャム 食パン	メンチカツ 焼きポテト フロッキーコーンソテー えびボール煮 ピー千缶 ご飯	揚げたご焼 ミートボール 小松菜人参ソテー ポーグ焼売 洋なし缶 おかかふりかけご飯
エネルギー 416kcal 蛋白質 12.7g	エネルギー 419kcal 蛋白質 17.7g	エネルギー 357kcal 蛋白質 10.1g	エネルギー 409kcal 蛋白質 10.8g	エネルギー 422kcal 蛋白質 10.7g
14	15	16	17	18
ヒレカツ 焼きウインナー いんげんコーンソテー さつま揚げ煮 パイン缶 ご飯	鶏の竜田揚げ 焼きじゃが・フロッキー マカロニホリタン 人参煮 りんごダイス缶 ご飯	豚肉のトマト煮 野菜入つみれ フロッキー ハッシュドポテト アロエ缶 ご飯	鮭切身 揚げ餃子 ほうれん草もやし人参ソテー 枝豆がんも煮 洋なし缶 玉子ふりかけご飯	豆腐ハンバーグ チーズポテトフライ マロニー野菜炒め 野菜餃子・フロッキー みかん缶 ご飯
エネルギー 410kcal 蛋白質 13.2g	エネルギー 459kcal 蛋白質 9.8g	エネルギー 404kcal 蛋白質 14.3g	エネルギー 412kcal 蛋白質 16.2g	エネルギー 406kcal 蛋白質 10.9g
21	22	23	24	25
			南瓜挽肉フライ 花しんじょう焼き いんげんコーンソテー がんも煮 アロエ缶 ご飯	かじきまぐろ照り焼き 鶏の唐揚げ・フロッキー もやしピーマンソテー 豆腐焼売 パイン缶 ご飯
			エネルギー 423kcal 蛋白質 9.8g	エネルギー 416kcal 蛋白質 17.5g
28	29	30		
はんぺんチーズフライ とうもろこしつまみ揚げ焼き フロッキー人参ソテー 焼売 ピー千缶 ご飯	かつおかツ 照り焼き肉団子 小松菜コーンソテー 南瓜煮 洋なし缶 野菜ふりかけご飯	肉じゃが煮 おき枝豆 野菜豆腐焼き えび揚げ餃子 みかん缶 わかめご飯		
エネルギー 437kcal 蛋白質 11.1g	エネルギー 409kcal 蛋白質 10.4g	エネルギー 407kcal 蛋白質 11.5g		

インフルエンザ・風邪などの予防に

～手洗い・うがい～

子供は手についたウイルスを口に運ぶことで、インフルエンザに感染する可能性が高いので、外から帰ったらまず手を洗うことはとても大切です。手のひらだけでなく、手の甲や指の間、爪、親指、手首まできちんと洗うことが大切です。特に指の股の部分や指先などは普段の手洗いでは注意が足りませんから、丁寧に洗いましょう。

また、うがいでウイルスを外に出してしまいましょう。うがいにはのどの乾燥を防ぐ効果もあります。水でも効果はありますが、カテキンを含むお茶はウイルスの繁殖を抑える働きがあるので、インフルエンザ予防に効果的です。カテキンが含まれているお茶なら、緑茶だけでなく、紅茶、ほうじ茶、ウーロン茶などでもよく、でがらしても充分効果があります。ミルクや砂糖が入っていると効果が落ちてしまうので、何も入れないお茶がおすすめです。

うがいをする際には、まず口の中をきれいに洗って、のどの奥まで『ガラガラうがい』をするようにしましょう。

予防をしっかりとて自身を守るだけでなく、家庭や周りの人にも感染しないように心がけましょう。

※ 青を取り除いた魚を使用しておりますが、小さな青が稚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。



※ 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/>



9月1～4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	カシューナッツ	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	いくら	ごま	ヒスタチオ	アーモンド	マカダミアナッツ	その他魚類	貝類		
1	火	チキンカツ			○									○		○																			
		焼き南瓜														○																			
		ブロッコリーコーン人参ソテー			○											○												○							
		高野豆腐煮			○											○																	○		
		みかん缶																																	
		おかかふりかけご飯	○	○	○										○		○												○				○		
2	水	豚肉ごぼう煮			○								○			○																	○		
		ゆでいんげん																																	
		焼きポテト															○																		
		揚げ餃子			○									○			○																		
		ピーチ缶																			○														
		ご飯																																	
3	木	星のコロッケ			○								○	○		○																			
		オムレツ	○		○												○																		
		肉ニラもやし炒め			○									○			○												○						
		コーン焼売			○									○			○																	○	
		洋なし缶																																	
		ご飯															○																		
4	金	チキンケチャップ焼き			○									○		○							○												
		えびフライ			○				○								○																		
		いんげんコーンソテー			○												○											○							
		人参さつま煮			○												○																○		
		パイン缶																																	
		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7～11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	カシューナッツ	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	いくら	しほ	ビスタチオ	アーモンド	マカダミアナッツ	その他魚類	貝類
7	月	ハンバーグ（ハンバーグソース）			○							(○)	○	○		○							(○)										
		大豆ナゲット			○											○																	
		ほうれん草人参ソテー			○											○												○					
		竹輪煮			○								○			○																	○
		りんごダイス缶																					○										
		ご飯																															
8	火	さわら味噌漬け焼き			○											○																	○
		揚げ焼売			○								○			○																	
		もやし人参ソテー			○											○												○					
		鶏ごぼう巻き			○									○		○																	
		うぐいす豆																															
		野菜ふりかけご飯	○	○	○											○												○					○
9	水	焼きそば			○								○			○																	
		コロッケ			○											○																	
		ブロッコリー																															
		ミートボール			○								○	○		○																	
		いちごジャム																															
		食パン			○																												
10	木	メンチカツ			○								○	○		○																	
		焼きポテト														○																	
		ブロッコリーコーンソテー			○											○												○					
		えびボール煮			○			○					○	○		○																	○
		ピーチ缶																		○													
		ご飯																															
11	金	揚げたご焼			○											○																	○
		ミートボール			○								○	○		○																	
		小松菜人参ソテー			○											○												○					
		ポーク焼売			○								○			○																	
		洋なし缶																															
		おかかふりかけご飯	○	○	○									○		○												○					○

- ◆ 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14～18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	カシューナッツ	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	いくら	しほ	ビスタチオ	アーモンド	マカダミアナッツ	その他魚類	貝類
14	月	ヒレカツ			○								○			○																	
		焼きウィンナー			○							○	○			○																	
		いんげんコンソテー			○											○											○						
		さつま揚げ煮			○											○																	○
		パイン缶																															
		ご飯																															
15	火	鶏の竜田揚げ			○									○		○																	
		焼きじゃが・ブロッコリー			○											○																	
		マカロニナポリタン			○								○			○																	
		人参煮			○											○																	○
		りんごダイス缶																					○										
		ご飯																															
16	水	豚肉のトマト煮			○								○			○																	
		野菜入つみれ			○											○																	
		ブロッコリー																															
		ハッシュドポテト			○											○																	
		アロエ缶																															
		ご飯																															
17	木	鮭の焼き																○															
		揚げ餃子			○								○	○		○													○				
		ほうれん草もやし人参ソテー			○											○																	
		枝豆がんと煮			○											○																	○
		洋なし缶																															
		玉子ふりかけご飯	○	○	○									○		○												○					○
18	金	豆腐ハンバーグ			○									○		○	○																○
		チーズポテトフライ		○	○											○																	
		マロニー野菜炒め			○											○												○					○
		野菜餃子・ブロッコリー			○								○			○																	
		みかん缶																															
		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24～30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	カシューナッツ	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	いくら	しじみ	ビスタチオ	アーモンド	マカダミアナッツ	その他魚類	貝類
24	木	南瓜焼肉フライ			○								○			○							○										
		花しんじょう焼き			○											○	○															○	
		いんげんコーンソテー			○											○												○					
		がんも煮			○											○																○	
		アロエ缶																															
		ご飯																															
25	金	かじきまぐろ照り焼き			○											○																○	
		鶏の唐揚げ・ブロッコリー			○									○		○																	
		もやしピーマンソテー			○											○												○					
		豆腐焼売			○											○																	○
		パイン缶																		○													
		ご飯																															
28	月	はんぺんチーズフライ	○	○	○											○																○	
		とうもろこしつまみ揚げ焼き			○											○																○	
		ブロッコリー人参ソテー			○											○												○					
		焼売			○								○			○												○					
		ピーチ缶																		○													
		ご飯			○																												
29	火	かつおカツ			○											○																○	
		照り焼き肉団子			○								○	○		○																	
		小松菜コーンソテー			○											○												○					
		南瓜煮			○											○																	○
		洋なし缶																															
		野菜ふりかけご飯	○	○	○											○												○				○	
30	水	肉じゃが煮			○								○			○																○	
		むき枝豆														○																	
		野菜豆腐焼き			○											○																○	
		えび揚げ餃子			○				○				○			○												○					
		みかん缶																															
		わかめご飯																															

- ◆ 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、魚介エキスを記しております。



月	火 1	水 2	木 3	金 4
	チキンカツ 焼き南瓜 フロッコリーコーン人参ソテー 高野豆腐煮 みかん缶 ご飯 エネルギー 395kcal 蛋白質 11.5g	豚肉ごぼう煮 ゆでいんげん 焼きポテト 揚げ餃子 ピーチ缶 ご飯 エネルギー 415kcal 蛋白質 18.1g	星のコロッケ 野菜豆腐焼き 肉ニラもやし炒め コーン焼売 洋なし缶 ご飯 エネルギー 428kcal 蛋白質 9.6g	チキンケチャップ焼き えびフライ いんげんコーンソテー 人参さつま煮 パイン缶 ご飯 エネルギー 410kcal 蛋白質 14.1g
	7	8	9	10
ハンバーグ 大豆ナゲット ほうれん草人参ソテー 竹輪煮 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 416kcal 蛋白質 12.7g	さわら味噌漬け焼き 揚げ焼売 もやし人参ソテー 鶏ごぼう巻き うぐいす豆 ご飯 エネルギー 416kcal 蛋白質 17.6g	焼きそば コロッケ フロッコリー ミートボール いちごジャム 食パン エネルギー 357kcal 蛋白質 10.1g	メンチカツ 焼きポテト フロッコリーコーンソテー えびボール煮 ピーチ缶 ご飯 エネルギー 409kcal 蛋白質 10.8g	揚げたご焼 ミートボール 小松菜人参ソテー ポーク焼売 洋なし缶 ご飯 エネルギー 418kcal 蛋白質 10.5g
14	15	16	17	18
ヒレカツ 焼きウインナー いんげんコーンソテー さつま揚げ煮 パイン缶 ご飯 エネルギー 410kcal 蛋白質 13.2g	鶏の竜田揚げ 焼きじゃが マカロニナポリタン 人参煮・フロッコリー りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 459kcal 蛋白質 9.8g	豚肉のトマト煮 野菜入つみれ フロッコリー ハッシュドポテト アロエ缶 ご飯 エネルギー 404kcal 蛋白質 14.3g	鮭切身 揚げ餃子 ほうれん草もやし人参ソテー 枝豆がんも煮 洋なし缶 ご飯 エネルギー 409kcal 蛋白質 16.0g	豆腐ハンバーグ コロッケ・フロッコリー マロニー野菜炒め 野菜餃子 みかん缶 ご飯 エネルギー 410kcal 蛋白質 10.2g
21	22	23	24	25
	国民の休日 		南瓜挽肉フライ 花しんじょう焼き いんげんコーンソテー がんも煮 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 425kcal 蛋白質 9.8g	かじきまぐろ照り焼き 鶏の唐揚げ・フロッコリー もやしピーマンソテー 豆腐焼売 パイン缶 ご飯 エネルギー 416kcal 蛋白質 17.5g
28	29	30		
豚肉コロッケ とうもろこしつみ揚げ焼き フロッコリー人参ソテー 焼売 ピーチ缶 ご飯 エネルギー 428kcal 蛋白質 9.8g	かつおカツ 照り焼き肉団子 小松菜コーンソテー 南瓜煮 洋なし缶 ご飯 エネルギー 406kcal 蛋白質 10.3g	肉じゃが煮 おき枝豆 野菜豆腐焼き えび揚げ餃子 みかん缶 わかめご飯 エネルギー 407kcal 蛋白質 11.5g		

インフルエンザ・風邪などの予防に

～手洗い・うがい～



子供は手についたウイルスを口に運ぶことで、インフルエンザに感染する可能性が高いので、外から帰ったらまず手を洗うことはとても大切です。手のひらだけでなく、手の甲や指の間、爪、親指、手首まできちんと洗うことが大切です。特に指の股の部分や指先などは普段の手洗いでは注意が足りない部分ですから、丁寧に洗いましょう。また、うがいでウイルスを外に出してしましましょう。うがいにはのどの乾燥を防ぐ効果もあります。水でも効果がありますが、カテキンを含むお茶はウイルスの繁殖を抑える働きがあるので、インフルエンザ予防に効果的です。カテキンが含まれているお茶なら、緑茶だけでなく、紅茶、ほうじ茶、ウーロン茶などでもよく、でがらしても充分効果があります。ミルクや砂糖が入っていると効果が落ちてしまうので、何も入れないお茶がおすすです。うがいをする際には、まずいったん口にふくんで、『フクフクうがい』をし、口の中の細菌をきれいに洗い出してから、のどの奥まで『ガラガラうがい』をするようにしましょう。予防をしっかりとて自身を守るだけでなく、家庭や周りの人にも感染しないように心がけましょう。

※ 骨を取り除いた魚を使用しておりますが、小さな骨が稀に残っている場合がございますので、お召し上りの際十分にご注意ください。



※ 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1～4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	カシューナッツ	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	いくら	しほ	ビスタチオ	アーモンド	マカダミアナッツ	その他魚類	貝類
1	火	チキンカツ			○									○		○																	
		焼き南瓜														○																	
		ブロッコリーコーン人参ソテー			○											○											○						
		高野豆腐煮			○											○																	○
		みかん缶																															
		ご飯																															
2	水	豚肉ごぼう煮			○								○			○																	○
		ゆでいんげん																															
		焼きポテト														○																	
		揚げ餃子			○								○			○																	
		ピーチ缶																		○													
		ご飯																															
3	木	星のコロッケ			○								○	○		○																	
		野菜豆腐焼き			○											○																	○
		肉ニラもやし炒め			○								○			○											○						
		コーン焼売			○								○			○																	○
		洋なし缶																															
		ご飯														○																	
4	金	チキンケチャップ焼き			○									○		○							○										
		えびフライ			○			○								○																	
		いんげんコーンソテー			○											○											○						
		人参さつま煮			○											○																	○
		パイン缶																															
		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7～11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	カシューナッツ	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	いくら	しほ	ビスタチオ	アーモンド	マカダミアナッツ	その他魚類	貝類	
7 月	ハンバーグ（ハンバーグソース）			○							(○)	○	○		○							(○)											
	大豆ナゲット			○											○																		
	ほうれん草人参ソテー			○											○											○							
	竹輪煮			○								○			○																○		
	りんごダイス缶																					○											
	ご飯																																
8 火	さわら味噌漬け焼き			○											○																	○	
	揚げ焼売			○								○			○																		
	もやし人参ソテー			○											○											○							
	鶏ごぼう巻き			○									○		○																		
	うぐいす豆																																
	ご飯																																
9 水	焼きそば			○								○			○																		
	コロッケ			○											○																		
	ブロッコリー																																
	ミートボール			○								○	○		○																		
	いちごジャム																																
	食パン			○																													
10 木	メンチカツ			○								○	○		○																		
	焼きポテト														○																		
	ブロッコリーコーンソテー			○											○												○						
	えびボール煮			○				○				○	○		○																	○	
	ピーチ缶																		○														
	ご飯																																
11 金	揚げたこ焼			○											○																	○	
	ミートボール			○								○	○		○																		
	小松菜人参ソテー			○											○												○						
	ボーク焼売			○								○			○																		
	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14～18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	カシューナッツ	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	いくら	しほ	ビスタチオ	アーモンド	マカダミアナッツ	その他魚類	貝類
14	月	ヒレカツ			○								○			○																	
		焼きウィンナー			○							○	○			○																	
		いんげんコンソテー			○											○											○						
		さつま揚げ煮			○											○																	○
		パイン缶																															
		ご飯																															
15	火	鶏の竜田揚げ			○									○		○																	
		焼きじゃが・ブロッコリー			○											○																	
		マカロニナポリタン			○								○			○																	
		人参煮			○											○																	○
		りんごダイス缶																					○										
		ご飯																															
16	水	豚肉のトマト煮			○								○			○																	
		野菜入つみれ			○											○																	○
		ブロッコリー																															
		ハッシュドポテト			○											○																	
		アロエ缶																															
		ご飯																															
17	木	鮭の焼き																○															
		揚げ餃子			○								○	○		○													○				
		ほうれん草ちやし人参ソテー			○											○												○					
		枝豆がんと煮			○											○																	○
		洋なし缶																															
		ご飯																															
18	金	豆腐ハンバーグ			○									○		○	○																○
		コロッケ			○											○																	
		マロニー野菜炒め			○											○												○					○
		野菜餃子・ブロッコリー			○								○			○																	
		みかん缶																															
		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24～30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	カシューナッツ	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	いくら	ごま	ビスタチオ	アーモンド	マカダミアナッツ	その他魚類	貝類	
24	木	南瓜挽肉フライ			○								○			○							○											
		花しんじょう焼き			○												○	○														○		
		いんげんコーンソテー			○												○											○						
		がんも煮			○												○															○		
		アロエ缶																																
		ご飯																																
25	金	かじきまぐろ照り焼き			○											○																	○	
		鶏の唐揚げ・ブロッコリー			○									○			○																	
		もやしビーマンソテー			○												○											○						
		豆腐焼売			○												○																○	
		パイ缶																			○													
		ご飯																																
28	月	豚肉コロッケ			○								○			○																		
		とうもろこしつまみ揚げ焼き			○												○																○	
		ブロッコリー人参ソテー			○												○											○						
		焼売			○								○				○											○						
		ピーチ缶																			○													
		ご飯			○																													
29	火	かつおカツ			○											○																	○	
		照り焼き肉団子			○									○	○		○																	
		小松菜コーンソテー			○												○											○						
		南瓜煮			○												○																○	
		洋なし缶																																
		ご飯																																
30	水	肉じゃが煮			○								○			○																	○	
		むき枝豆															○																	
		野菜豆腐焼き			○												○																○	
		えび揚げ餃子			○				○					○			○											○						
		みかん缶																																
		わかめご飯																																

- ◆ 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、魚介エキスを記しております。