



# 幼稚園予定献立表



月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
豚肉のロロケ 花しんじょう焼 フロッコリーコーン人参ソテー 人参さつま煮・ふきの煮物 ピー千缶 ごはん エネルギー 411kcal 蛋白質 9.0g	はんぺんチーズフライ ミートボール ほうれん草人参ソテー 焼売 パイン缶 野菜ふりかけご飯 エネルギー 444kcal 蛋白質 11.4g	豚焼肉 フロッコリー コーンもやしキャベツソテー えび揚げ餃子 洋なし缶 ごはん エネルギー 435kcal 蛋白質 15.2g	かじきまぐろ味噌漬焼 照焼肉団子・フロッコリー マロニー野菜炒め コーン焼売 うぐいす豆 玉子ふりかけご飯 エネルギー 427kcal 蛋白質 15.8g	えびカツ どうもろこしつみみ揚げ焼 肉ニラもやし炒め かんも煮 みかん缶 鮭ふりかけご飯 エネルギー 409kcal 蛋白質 13.3g
9	10	11	12	13
ハンバーグ 大豆ナゲット 小松菜コーンソテー 竹輪煮 りんごダイス缶 ごはん エネルギー 420kcal 蛋白質 12.6g	さわら照焼 ハッシュドポテト 人参もやしキャベツソテー ポーク焼売 ピー千缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 431kcal 蛋白質 15.7g	焼そば 揚げポテト・フロッコリー 焼ウインナー 野菜餃子 ブルーベリージャム 食パン エネルギー 388kcal 蛋白質 11.4g	揚げたご焼 野菜豆腐焼 いんげん人参ソテー 野菜入鶏つくね 洋なし缶 ごはん エネルギー 399kcal 蛋白質 9.7g	ヒレカツ 鶏ごぼう巻き フロッコリー人参ソテー 豆腐焼売 アロエ缶 おかかふりかけご飯 エネルギー 404kcal 蛋白質 14.2g
16	17	18	19	20
千キンカツ 焼南瓜 ほうれん草コーンソテー えびボール煮 パイン缶 のりごまふりかけご飯 エネルギー 429kcal 蛋白質 11.5g	えびフライ フランクケチャップソテー マカロニコーンソテー さつま揚げ煮・フロッコリー りんごダイス缶 ごはん エネルギー 407kcal 蛋白質 10.9g	ミートボール 野菜あんかけ 揚げ焼売 かんも煮 ピー千缶 ごはん エネルギー 401kcal 蛋白質 11.9g	千キンたれ焼 野菜ロロケ もやしピーマンソテー 高野豆腐煮 アロエ缶 菜めしご飯 エネルギー 434kcal 蛋白質 13.9g	白身魚カレー風味焼 揚げ餃子 ビーフソテー 南瓜煮・フロッコリー 洋なし缶 ごはん エネルギー 403kcal 蛋白質 13.8g
23	24	25	26	27
メンチカツ 粉ふき芋・フロッコリー スパゲティナポリタン どうもろこしつみみ揚げ焼 いちごジャム ロールパン エネルギー 363kcal 蛋白質 11.0g	豚肉のトマト煮 揚げポテト・フロッコリー 魚肉ソーセージソテー 米粉のガトーショコラ ごはん エネルギー 425kcal 蛋白質 15.7g	鮭の焼 鶏の唐揚げ マロニー野菜炒め 人参煮・フロッコリー りんごダイス缶 野菜ふりかけご飯 エネルギー 397kcal 蛋白質 14.9g	じゃが芋カレーとほろ煮 フランクソテー 竹輪天ぷら ピー千缶 ごはん エネルギー 427kcal 蛋白質 12.5g	鶏の照焼 焼栗ロロケ ほうれん草人参ソテー キャベツボール パイン缶 ごはん エネルギー 478kcal 蛋白質 14.2g

## 冬の食生活

栄養のバランスを十分考えて食事をしましょう。  
冬は夏よりも、からだをあたためるためにエネルギーが必要です。  
エネルギーのもとになる脂肪や糖質をとりましょう。

寒さに負けないからだをつくるために、たんぱく質をとりましょう。  
たんぱく質は血や肉をつくり、寒さで消耗した体力を回復させます。

寒さに対する抵抗力をつけるために、ビタミン類をとりましょう。  
ビタミンAやCはのどや鼻の粘膜を丈夫にし、からだの疲れをとります。



- ※ 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。

※ 学期末デザートに 米粉のスイートポテト がつきます。

※ 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。



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/>

12月2～6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	らん	オレンシ	ばなな	あわび	まつたけ	いんげん	じゃ	カシューナッツ	アーモンド	その他魚類	貝類	マカダミアナッツ					
2月	豚肉のコロッケ			○							○			○																							
	花しんじょう焼			○							○	○		○																○							
	ブロッコリーコーン人参ソテー			○										○													○										
	人参さつま煮・ふきの煮物			○										○																○							
	ピーチ缶																	○																			
	ご飯																																				
3火	はんぺんチーズフライ	○	○	○										○																○							
	ミートボール			○							○	○		○																							
	ほうれん草人参ソテー			○										○													○										
	焼売			○							○			○													○										
	パイン缶																																				
	野菜ふりかけご飯	○	○	○											○													○									
4水	豚焼肉			○							○			○							○						○										
	ブロッコリー																																				
	コーンもやしキャベツソテー			○										○													○										
	えび揚げ餃子			○				○			○			○													○										
	洋なし缶																																				
	ご飯			○																																	
5木	かじきまぐろ味噌漬け焼			○										○																○							
	照焼肉団子・ブロッコリー			○							○	○		○																							
	マロニー野菜炒め			○										○													○										
	コーン焼売			○							○			○																							
	うぐいす豆																																				
	玉子ふりかけご飯	○	○	○									○		○													○									
6金	えびカツ			○				○						○																○							
	とうもろこしつまみ揚げ焼			○										○																							
	肉ニラもやし炒め			○							○			○													○										
	がんも煮			○										○																							
	みかん缶																																				
	鮭ふりかけご飯	○	○	○											○		○											○									
学期末	米粉のスイートポテト																																				

- ◆ 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。

12月9～13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	なごみ	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	ゼラチン	大豆	さば	さけ	いか	まめ	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	くらげ	しほ	カシューナッツ	アーモンド	その他魚類	貝類	マカダミアナッツ		
9月	ハンバーグ（ハンバーグソース）			○						(○)	○	○		○							(○)													
	大豆ナゲット			○										○																				
	小松菜コーンソテー			○										○													○							
	竹輪煮			○							○			○																	○			
	りんごダイス缶																					○												
	ご飯																																	
10火	さわら照焼			○										○																	○			
	ハッシュドポテト			○										○																				
	人参もやしキャベツソテー			○										○													○							
	ポーク焼売			○							○			○																				
	ピーチ缶																	○																
	玉子ふりかけご飯	○	○	○									○	○													○			○				
11水	焼そば			○							○		○																					
	揚げポテト・ブロッコリー			○									○																					
	焼ウインナー			○					○	○			○																					
	野菜餃子			○							○		○																					
	ブルーベリージャム																																	
	食パン			○																														
12木	揚げたこ焼			○										○																		○		
	野菜豆腐焼			○										○																		○		
	いんげん人参ソテー			○										○													○							
	野菜入鶏つくね			○								○		○								○												
	洋なし缶																																	
	ご飯																																	
13金	ヒレカツ			○							○		○																					
	鶏ごぼう巻き			○								○	○																					
	ブロッコリー人参ソテー			○									○														○							
	豆腐焼売			○									○																			○		
	アロエ缶																																	
	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。

12月16～20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	へちま	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	まいたけ	くらげ	じゃがいも	カシューナッツ	アーモンド	その他魚類	貝類	マカダミアナッツ						
16月	チキンカツ			○								○		○																								
	焼南瓜													○																								
	ほうれん草コーンソテー			○										○																								
	えびボール煮			○				○				○	○	○																		○						
	パイン缶																																					
	のりごまふりかけご飯		○	○											○																			○				
17火	えびフライ			○				○						○																								
	フランクケチャップソテー			○							○			○																								
	マカロニコーンソテー			○										○																								
	さつま揚げ煮・ブロッコリー			○										○																								
	りんごダイス缶																					○																
	ご飯																																					
18水	ミートボール			○							○	○		○																								
	野菜あんかけ			○										○																								
	揚げ焼売			○							○			○													○											
	がんも煮			○										○																								
	ピーチ缶																	○																				
	ご飯																																					
19木	チキンたれ焼			○								○		○								○																
	野菜コロッケ			○										○																								
	もやしビーマンソテー			○										○																								
	高野豆腐煮			○										○																								
	アロエ缶																																					
	菜めしご飯														○																							
20金	白身魚カレー風味焼			○										○																								
	揚げ餃子			○							○	○		○																								
	ビーフソテー			○										○														○										
	南瓜煮・ブロッコリー			○										○																								
	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。

12月23～27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	まつたけ	いんげん	じゃま	カシューナッツ	アーモンド	その他魚類	貝類	マカダミアナッツ			
23月	メンチカツ			○							○	○		○																					
	粉ふき芋・ブロッコリー																																		
	スパゲティナポリタン			○										○																					
	とうもろこしつまみ揚げ焼			○										○																	○				
	いちごジャム																																		
	ロールパン			○											○																				
24火	豚肉のトマト煮			○							○			○																					
	揚げポテト・ブロッコリー			○										○																					
	魚肉ソーセージソテー			○					○					○		○															○				
	米粉のガトーショコラ													○																					
	ご飯																																		
25水	鮭夕焼																																		
	鶏の唐揚げ			○								○		○																					
	マロニー野菜炒め			○										○														○				○			
	人参煮・ブロッコリー			○										○																		○			
	りんごダイス缶																					○													
	野菜ふりかけご飯	○	○	○										○														○				○			
26木	じゃが芋カレーそぼろ煮			○								○		○																					
	フランクソテー			○							○			○																					
	竹輪天ぷら			○										○																					
	ピーチ缶																	○																	
	ご飯																																		
27金	鶏の照焼			○								○		○																					
	焼栗クロック			○										○																					
	ほうれん草人参ソテー			○										○													○								
	キャベツボール			○								○		○																					
	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。



# 玉子・乳除去食予定献立表



月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
豚肉のコロケ 花しんじょう焼 フロッキーコーン人参ソテー 人参さつま煮・ふきの煮物 ピー千缶 ご飯	かつおカツ ミートボール ほうれん草人参ソテー 焼売 パイン缶 ご飯	豚焼肉 フロッキー コーンもやしキャベツソテー えび揚げ餃子 洋なし缶 ご飯	かじきまぐろ味噌漬焼 照焼肉団子・フロッキー マロニー野菜炒め コーン焼売 うくいす豆 ご飯	えびカツ とうもろこしまみ揚げ焼 肉ニラもやし炒め がんも煮 みかん缶 ご飯
エネルギー 411kcal 蛋白質 9.0g 9	エネルギー 413kcal 蛋白質 11.7g 10	エネルギー 435kcal 蛋白質 15.2g 11	エネルギー 424kcal 蛋白質 15.6g 12	エネルギー 406kcal 蛋白質 13.2g 13
ハンバーグ 大豆ナゲット 小松菜コーンソテー 竹輪煮 りんごダイス缶 ご飯	さわら照焼 ハッシュドポテト 人参もやしキャベツソテー ポーク焼売 ピー千缶 ご飯	焼そば 揚げポテト・フロッキー 焼ウインナー 野菜餃子 ブルーベリージャム 食パン	揚げたご焼 野菜豆腐焼 いんげん人参ソテー 野菜入鶏つくね 洋なし缶 ご飯	ヒレカツ 鶏ごぼう巻き フロッキー人参ソテー 豆腐焼売 アロ缶 ご飯
エネルギー 420kcal 蛋白質 12.6g 16	エネルギー 428kcal 蛋白質 15.5g 17	エネルギー 388kcal 蛋白質 11.4g 18	エネルギー 399kcal 蛋白質 9.7g 19	エネルギー 400kcal 蛋白質 14.0g 20
チキンカツ 焼南瓜 ほうれん草コーンソテー えびボール煮 パイン缶 ご飯	えびフライ フランクケチャップソテー マカロニコーンソテー さつま揚げ煮・フロッキー りんごダイス缶 ご飯	ミートボール 野菜あんかけ 揚げ焼売 がんも煮 ピー千缶 ご飯	チキンたれ焼 野菜コロケ もやしピーマンソテー 高野豆腐煮 アロ缶 ご飯	白身魚カレー風味焼 揚げ餃子 ピーマンソテー 南瓜煮・フロッキー 洋なし缶 ご飯
エネルギー 425kcal 蛋白質 11.4g 23	エネルギー 405kcal 蛋白質 10.9g 24	エネルギー 401kcal 蛋白質 11.9g 25	エネルギー 430kcal 蛋白質 13.8g 26	エネルギー 403kcal 蛋白質 13.8g 27
メンチカツ 粉ふき芋・フロッキー スパゲティナポリタン とうもろこしまみ揚げ焼 いちごジャム ロールパン	豚肉のトマト煮 揚げポテト・フロッキー 魚肉ソーセージソテー 米粉のガトーショコラ ご飯	鮭夕焼 鶏の唐揚げ マロニー野菜炒め 人参煮・フロッキー りんごダイス缶 ご飯	じゃが芋カレーとほろ煮 フランクソテー 竹輪天ぷら ピー千缶 ご飯	鶏の照焼 焼栗コロケ ほうれん草人参ソテー キャベツボール パイン缶 ご飯
エネルギー 363kcal 蛋白質 11.0g	エネルギー 425kcal 蛋白質 15.7g	エネルギー 394kcal 蛋白質 14.8g	エネルギー 427kcal 蛋白質 12.5g	エネルギー 478kcal 蛋白質 14.2g

### 冬の食生活

栄養のバランスを十分考えて食事をしましょう。  
冬は夏よりも、からだをあたためるためにエネルギーが必要です。  
エネルギーのもとになる脂肪や糖質をとりましょう。

寒さに負けないからだをつくるために、たんぱく質をとりましょう。  
たんぱく質は血や肉をつくり、寒さで消耗した体力を回復させます。

寒さに対する抵抗力をつけるために、ビタミン類をとりましょう。  
ビタミンAやCはのどや鼻の粘膜を丈夫にし、からだの疲れをとります。

※ 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/>

※ 学期末デザートに 米粉のスイートポテト がつきます。

※ 骨を取り除いた魚を使用しておりますが、  
小さな骨が種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。



12月2～6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	らんご	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	マカダミアナッツ					
2月	豚肉のコロッケ			○							○			○																							
	花しんじょう焼			○							○	○		○																○							
	ブロッコリーコーン人参ソテー			○										○													○										
	人参さつま煮・ふきの煮物			○										○																○							
	ピーチ缶																	○																			
	ご飯																																				
3火	かつおカツ			○										○																○							
	ミートボール			○							○	○		○																							
	ほうれん草人参ソテー			○										○													○										
	焼売			○							○			○													○										
	パイン缶																																				
	ご飯																																				
4水	豚焼肉			○							○			○							○						○										
	ブロッコリー																																				
	コーンもやしキャベツソテー			○										○													○										
	えび揚げ餃子			○				○			○			○													○										
	洋なし缶																																				
	ご飯			○																																	
5木	かじきまぐろ味噌漬け焼			○										○																○							
	照焼肉団子・ブロッコリー			○							○	○		○																							
	マロニー野菜炒め			○										○													○										
	コーン焼売			○							○			○																							
	うぐいす豆																																				
	ご飯																																				
6金	えびカツ			○				○						○																	○						
	とうもろこしつまみ揚げ焼			○										○																							
	肉ニラもやし炒め			○							○			○													○										
	がんも煮			○										○																							
	みかん缶																																				
	ご飯																																				
学期末	米粉のスイートポテト																																				

- ◆ 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。

12月9～13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	へちま	えび	かに	牛肉	豚肉	鶏肉	ゼラチン	大豆	さば	さけ	いか	まめ	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	くらげ	しほ	カシューナッツ	アーモンド	その他魚類	貝類	マカダミアナッツ					
9月	ハンバーグ（ハンバーグソース）			○						(○)	○	○		○							(○)																
	大豆ナゲット			○										○																							
	小松菜コーンソテー			○										○													○										
	竹輪煮			○								○		○																							
	りんごダイス缶																					○															
	ご飯																																				
10火	さわら照焼			○										○																							
	ハッシュドポテト			○										○																							
	人参もやしキャベツソテー			○										○													○										
	ポーク焼売			○								○		○																							
	ピーチ缶																	○																			
	ご飯																																				
11水	焼そば			○								○		○																							
	揚げポテト・ブロッコリー			○										○																							
	焼ウインナー			○						○	○			○																							
	野菜餃子			○							○			○																							
	ブルーベリージャム																																				
	食パン			○																																	
12木	揚げたこ焼			○										○																							
	野菜豆腐焼			○										○																							
	いんげん人参ソテー			○										○													○										
	野菜入鶏つくね			○								○		○								○															
	洋なし缶																																				
	ご飯																																				
13金	ヒレカツ			○							○			○																							
	鶏ごぼう巻き			○								○		○																							
	ブロッコリー人参ソテー			○										○													○										
	豆腐焼売			○										○																							
	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。



12月16～20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	まいたけ	くらげ	しいたけ	カシューナッツ	アーモンド	その他魚類	貝類	マカダミアナッツ				
16月	チキンカツ			○								○		○																						
	焼南瓜													○																						
	ほうれん草コーンソテー			○										○														○								
	えびボール煮			○				○				○		○																	○					
	パイン缶 ご飯																																			
17火	えびフライ			○				○						○																						
	フランクケチャップソテー			○							○			○																						
	マカロニコーンソテー			○										○																						
	さつま揚げ煮・ブロッコリー			○										○																						
	りんごダイス缶 ご飯																					○														
18水	ミートボール			○							○	○		○																						
	野菜あんかけ			○										○																						
	揚げ焼売			○							○			○													○									
	がんも煮			○										○																						
	ピーチ缶 ご飯																	○																		
19木	チキンたれ焼			○								○		○								○						○								
	野菜コロッケ			○										○																						
	もやしピーマンソテー			○										○																						
	高野豆腐煮			○										○																						
	アロエ缶 菜めしご飯													○																						
20金	白身魚カレー風味焼			○										○																						
	揚げ餃子			○							○	○		○																						
	ビーフソテー			○										○														○								
	南瓜煮・ブロッコリー			○										○																						
	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。

12月23～27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	いんげん	じゃま	カシューナッツ	アーモンド	その他魚類	貝類	マカダミアナッツ				
23月	メンチカツ			○								○	○																							
	粉ふき芋・ブロッコリー																																			
	スパゲティナポリタン			○										○																						
	とうもろこしつまみ揚げ焼			○										○																						
	いちごジャム																																			
	ロールパン			○											○																					
24火	豚肉のトマト煮			○								○		○																						
	揚げポテト・ブロッコリー			○										○																						
	魚肉ソーセージソテー			○					○					○		○																				
	米粉のガトーショコラ													○																						
	ご飯																																			
25水	鮭夕焼																																			
	鶏の唐揚げ			○								○		○																						
	マロニー野菜炒め			○										○														○								
	人参煮・ブロッコリー			○										○																						
	りんごダイス缶																					○														
	ご飯																																			
26木	じゃが芋カレーそぼろ煮			○								○		○																						
	フランクソテー			○							○			○																						
	竹輪天ぷら			○										○																						
	ピーチ缶																	○																		
	ご飯																																			
27金	鶏の照焼			○								○		○																						
	焼栗クロック			○										○																						
	ほうれん草人参ソテー			○										○													○									
	キャベツボール			○								○		○																						
	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。