



幼稚園予定献立表



月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
	ポークカツ 焼きポテト フロッコリー人参ソテー 枝豆がんも煮 アロエ缶 玉子ふりかけご飯 エネルギー 434kcal 蛋白質 13.5g	豚肉のトマト煮 フロッコリー 野菜入りつみれ 大豆ナゲット パイン缶 ご飯 エネルギー 449kcal 蛋白質 16.8g	かじきまぐろ照り焼き ハッシュドポテト マロニー野菜炒め 野菜入り鶏つくね うぐいす豆・フロッコリー ご飯 エネルギー 404kcal 蛋白質 14.7g	星のコロッケ 焼きウインナー ほうれん草人参ソテー 竹輪煮 みかん缶 ご飯 エネルギー 410kcal 蛋白質 10.4g
10	11	12	13	14
ハンバーグ コーンボールフライ フロッコリーコーン人参ソテー さつまいも揚げ煮 ピーチ缶 ご飯 エネルギー 402kcal 蛋白質 12.2g	さわら味噌漬け焼き 揚げ餃子 肉ニラもやし炒め 南瓜煮 洋なし缶 ご飯 エネルギー 423kcal 蛋白質 15.6g	スパゲティナポリタン たら竜田揚げ 粉ふき芋・フロッコリー 肉団子 いちごジャム 食パン エネルギー 342kcal 蛋白質 12.1g	豚肉コロッケ 鶏ごぼう巻き 人参もやしキャベツソテー 花しんじょう焼き パイン缶 野菜ふりかけご飯 エネルギー 420kcal 蛋白質 10.0g	はんぺんチーズフライ ミートボール 小松菜人参ソテー コーン焼売 アロエ缶 ご飯 エネルギー 447kcal 蛋白質 11.1g
17	18	19	20	21
ヒレカツ 焼き南瓜 ほうれん草コーンソテー 豆腐焼売 りんごダイス缶 鮭ふりかけご飯 エネルギー 408kcal 蛋白質 11.8g	えびフライ 野菜豆腐焼き フロッコリーコーン人参ソテー ミートボール 大学いも ご飯 エネルギー 409kcal 蛋白質 9.7g	豚肉味噌煮 焼きポテト おき枝豆 竹輪天ぷら ピーチ缶 ご飯 エネルギー 411kcal 蛋白質 17.2g	鶏の照り焼き えび揚げ餃子 ビーフソテー 人参煮・フロッコリー 洋なし缶 ご飯 エネルギー 443kcal 蛋白質 13.2g	白身魚バター風味焼き 鶏の唐揚げ いんげんコーンソテー 焼売 パイン缶 ご飯 エネルギー 415kcal 蛋白質 16.7g
24	25	26	27	28
振替休日 	かつおカツ 照り焼き肉団子 ほうれん草人参ソテー がんも煮 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 420kcal 蛋白質 12.4g	肉じゃが煮 ソーセージ天ぷら 焼き餃子 みかん缶 菜めしご飯 エネルギー 398kcal 蛋白質 11.6g	鮭炙り焼き 大豆ナゲット 小松菜コーンソテー えびボール煮 ピーチ缶 のりごまふりかけご飯 エネルギー 404kcal 蛋白質 14.3g	メンチカツ とうもろこしつみみ揚げ焼き マロニー野菜炒め 高野豆腐煮・フロッコリー 洋なし缶 ご飯 エネルギー 407kcal 蛋白質 10.8g

かぜのときの食事

季節の変わり目で、体調をくずし風邪をひきやすくなる時期です。『かぜは万病のもと』といわれるように、いろいろな病気を引き起こします。とくに子どもは抵抗力が低いため、注意が必要です。

風邪をひいて食欲がなくても、少しでも食べ、栄養をつけると回復も早いです。

風邪の症状にあった食事をしましょう。

〈風邪のひき始め〉

なべ物などは発汗作用があり、からだがあたたまる食事です。

緑黄色野菜やエネルギー源になる糖質、たんぱく質をおおめにとるようにしましょう。

〈熱があるとき〉

熱がでて体温が高くなるので、からだの中の栄養素や水分が失われます。

栄養価の高いスープ（野菜スープなど）や飲み物で、まめに水分補給をすることが大切です。

〈のどの痛み・せき〉

のどに刺激を与えないように食材を煮込んだものや、片栗粉などできもちもちとしたやわらかい食事をとるようにしましょう。

しょうが：にょいの成分がけこうをよくする。大根：たんぱく質や脂肪などの消化を助けます。

卵：ビタミンC以外のすべてのえいようを含む完全食品。ねぎ：にょいの成分が食欲を増加させる。からだを温めます。

人参：粘膜を丈夫にし、感染への抵抗力を高めます。

※ 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ませ。

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

11月4～7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	もち	キウイ	やまいも	りんご	オレンジ	ばなな	あわび	くら	ごま	カシューナッツ	アーモンド	マカダミアナッツ	その他魚類	貝類
4	火	ボークカツ			○							○			○																	
		焼きポテト													○																	
		ブロッコリー人参ソテー			○										○											○						
		枝豆がんも煮			○										○																○	
		アロエ缶																														
		玉子ふりかけご飯	○	○	○								○		○												○				○	
5	水	豚肉のトマト煮			○							○			○																	
		ブロッコリー																														
		野菜入りつみれ			○										○																○	
		大豆ナゲット			○										○																	
		パイン缶																														
		ご飯																														
6	木	かじきまぐろ照り焼き			○										○																○	
		ハッシュドポテト			○										○																	
		マロニー野菜炒め			○										○											○					○	
		野菜入り鶏つくね			○								○		○							○										
		うぐいす豆・ブロッコリー																														
		ご飯																														
7	金	星のコロッケ			○							○	○		○																	
		焼きウィンナー			○						○	○			○																	
		ほうれん草人参ソテー			○										○											○						
		竹輪煮			○							○			○																○	
		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。

11 月 10 ～ 14 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	くら	ごま	カシューナッツ	アーモンド	マカダミアナッツ	その他魚類	貝類
10 月	ハンバーグ（ハンバーグソース）			○						(○)	○	○		○							(○)										
	コーンボールフライ		○	○										○																	
	ブロッコリーコーン人参ソテー			○										○											○						
	さつま揚げ煮			○										○																○	
	ピーチ缶																	○													
	ご飯																														
11 火	さわら味噌漬け焼き			○										○																○	
	揚げ餃子			○							○	○		○																	
	肉ニラもやし炒め			○							○			○											○						
	南瓜煮			○										○																○	
	洋なし缶																														
	ご飯																														
12 水	スパゲティナポリタン			○							○			○																	
	たら竜田揚げ			○										○																○	
	粉ふき芋・ブロッコリー																														
	肉団子			○							○	○		○																	
	いちごジャム																														
	食パン			○																											
13 木	豚肉コロッケ			○							○			○																	
	鶏ごぼう巻			○								○		○																	
	人参もやしキャベツソテー			○										○											○						
	花しんじょう焼き			○										○	○															○	
	パイン缶																														
	野菜ふりかけご飯	○	○	○										○											○					○	
14 金	はんぺんチーズフライ	○	○	○										○																○	
	ミートボール			○							○	○		○																	
	小松菜人参ソテー			○										○											○						
	コーン焼売			○							○			○																○	
	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。

11月17～21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	いくら	ごま	カシューナッツ	アーモンド	マカダミアナッツ	その他魚類	貝類
17	月	ヒレカツ			○							○			○																	
		焼き南瓜													○																	
		ほうれん草コーンソテー			○										○												○					
		豆腐焼売			○										○																	○
		りんごダイス缶																					○									
		鮭ふりかけご飯	○	○	○											○		○										○				○
18	火	えびフライ			○			○						○																		
		野菜豆腐焼き			○										○																	
		ブロッコリーコーン人参ソテー			○										○												○					
		ミートボール			○								○	○		○																
		大学いも			○										○																	
		ご飯																														
19	水	豚肉味噌煮			○							○			○																	○
		焼きポテト													○																	
		むき枝豆													○																	
		竹輪天ぷら			○										○																	○
		ピーチ缶																	○													
		ご飯																														
20	木	鶏の照り焼き			○								○		○																	
		えび揚げ餃子			○				○			○			○													○				
		ビーフンソテー			○										○													○				○
		人参煮・ブロッコリー			○										○																	○
		洋なし缶																														
		ご飯																														
21	金	白身魚バター風味焼き		○	○										○																	○
		鶏の唐揚げ			○								○		○																	
		いんげんコーンソテー			○										○													○				
		焼売			○							○			○													○				
		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。

11月25～28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	いんげん	ごま	カシューナッツ	アーモンド	マカダミアナッツ	その他魚類	貝類
25	火	かつおカツ			○										○																○	
		照り焼き肉団子			○								○	○		○																
		ほうれん草人参ソテー			○											○											○					
		がんも煮			○											○															○	
		りんごダイス缶																					○									
		ご飯																														
26	水	肉じゃが煮			○							○			○																○	
		ソーセージ天ぷら			○					○						○		○													○	
		焼き餃子			○								○			○																
		みかん缶																														
		菜めしご飯														○															○	
27	木	鮭汐焼き															○															
		大豆ナゲット			○											○																
		小松菜コーンソテー			○											○											○					
		えびボール煮			○				○				○	○		○															○	
		ピーチ缶																		○												
		のりごまふりかけご飯		○	○											○											○				○	
28	金	メンチカツ			○							○	○		○																	
		とうもろこしつまみ揚げ焼き			○											○															○	
		マロニー野菜炒め			○											○											○					
		高野豆腐煮・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、魚介エキスを記しております。



月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
	ポークカツ 焼きポテト フロッコリー人参ソテー 枝豆がんも煮 アロエ缶 ご飯 エネルギー 431kcal 蛋白質 13.3g	豚肉のトマト煮 フロッコリー 野菜入りつみれ 大豆ナゲット パイン缶 ご飯 エネルギー 449kcal 蛋白質 16.8g	かじきまぐろ照り焼き ハッシュポテト マロニー野菜炒め 野菜入り鶏つくね うぐいす豆 ご飯 エネルギー 404kcal 蛋白質 14.7g	星のコロッケ 焼きウインナー ほうれん草人参ソテー 竹輪煮 みかん缶 ご飯 エネルギー 410kcal 蛋白質 10.4g
	10	11	12	13
ハンバーグ 大豆ナゲット フロッコリーコーン人参ソテー さつま揚げ煮 ピーチ缶 ご飯 エネルギー 421kcal 蛋白質 12.8g	さわら味噌漬け焼き 揚げ餃子 肉ニラもやし炒め 南瓜煮 洋なし缶 ご飯 エネルギー 423kcal 蛋白質 15.6g	スパゲティナポリタン たら竜田揚げ 粉ふき芋・フロッコリー 肉団子 いちごジャム 食パン エネルギー 342kcal 蛋白質 12.1g	豚肉コロッケ 鶏ごぼう巻き 人参もやしキャベツソテー 花しんじょう焼き パイン缶 ご飯 エネルギー 417kcal 蛋白質 9.9g	まぐろカツ ミートボール 小松菜人参ソテー コーン焼売 アロエ缶 ご飯 エネルギー 443kcal 蛋白質 11.9g
17	18	19	20	21
ヒレカツ 焼き南瓜 ほうれん草コーンソテー 豆腐焼売 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 405kcal 蛋白質 11.7g	えびフライ 野菜豆腐焼き フロッコリーコーン人参ソテー ミートボール 大学いも ご飯 エネルギー 409kcal 蛋白質 9.7g	豚肉味噌煮 焼きポテト おき枝豆 竹輪天ぷら ピーチ缶 ご飯 エネルギー 411kcal 蛋白質 17.2g	鶏の照り焼き えび揚げ餃子 ピーチソテー 人参煮・フロッコリー 洋なし缶 ご飯 エネルギー 443kcal 蛋白質 13.2g	白身魚ソテー 鶏の唐揚げ いんげんコーンソテー 焼売 パイン缶 ご飯 エネルギー 418kcal 蛋白質 16.7g
24	25	26	27	28
振替休日	かつおカツ 照り焼き肉団子 ほうれん草人参ソテー がんも煮 りんごダイス缶 ご飯 エネルギー 420kcal 蛋白質 12.4g	肉じゃが煮 魚肉ソーセージ天ぷら 焼き餃子 みかん缶 菜めしご飯 エネルギー 398kcal 蛋白質 11.6g	鮭切身焼き 大豆ナゲット 小松菜コーンソテー えびボール煮 ピーチ缶 ご飯 エネルギー 400kcal 蛋白質 14.2g	メンチカツ とうもろこしつまみ揚げ焼き マロニー野菜炒め 高野豆腐煮・フロッコリー 洋なし缶 ご飯 エネルギー 407kcal 蛋白質 10.8g

かぜのときの食事

季節の変わり目で、体調をくずし風邪をひきやすくなる時期です。『かぜは万病のもと』といわれるように、いろいろな病気を引き起こします。とくに子どもは抵抗力が低いので、注意が必要です。

風邪をひいて食欲がなくても、少しでも食べ、栄養をつけると回復も早いでしょう。

風邪の症状にあった食事をしましょう。

〈風邪のひき始め〉

なべ物などは発汗作用があり、からだがあたたまる食事です。

緑黄色野菜やエネルギー源になる糖質、たんぱく質をおおめにとるようにしましょう。

〈熱があるとき〉

熱がでて体温が高くなるので、からだの中の栄養素や水分が失われます。

栄養価の高いスープ（野菜スープなど）や飲み物で、まめに水分補給をすることが大切です。

〈のどの痛み・せき〉

のどに刺激を与えないように食材を煮込んだものや、片栗粉などでとろみをつけたやわらかい食事をとるようにしましょう。

しょうが：にの成分がけっこうをよくする。 大根：たんぱく質や脂肪などの消化を助けます。

卵：ビタミンC以外のすべてのえいようを含む完全食品。 ねぎ：にの成分が食欲を増加させる。からだを温めます。

人参：粘膜を丈夫にし、感染への抵抗力を高めます。

※ 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



※ 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、お召し上げの際十分にご注意ください。

お料理 武蔵野 検索

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

11月4～7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	もち	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	カシューナッツ	アーモンド	マカダミアナッツ	その他魚類	貝類
4	火	ポークカツ			○							○			○																	
		焼きポテト													○																	
		ブロッコリー人参ソテー			○										○											○						
		枝豆がんも煮			○										○																○	
		アロエ缶																														
		ご飯																														
5	水	豚肉のトマト煮			○							○			○																	
		ブロッコリー																														
		野菜入りつみれ			○										○																○	
		大豆ナゲット			○										○																	
		パイン缶																														
		ご飯																														
6	木	かじきまぐろ照り焼き			○										○																○	
		ハッシュドポテト			○										○																	
		マロニー野菜炒め			○										○											○					○	
		野菜入り鶏つくね			○								○		○							○										
		うぐいす豆・ブロッコリー																														
		ご飯																														
7	金	星のコロッケ			○							○	○		○																	
		焼きウィンナー			○						○	○			○																	
		ほうれん草人参ソテー			○										○											○						
		竹輪煮			○							○			○																○	
		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。

11 月 10 ～ 14 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	いくら	ごま	カシューナッツ	アーモンド	マカダミアナッツ	その他魚類	貝類
10	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			○										○											○						
		さつま揚げ煮			○										○																	○
		ピーチ缶																	○													
		ご飯																														
11	火	さわら味噌漬け焼き			○										○																	○
		揚げ餃子			○							○	○		○																	
		肉ニラもやし炒め			○							○			○												○					
		南瓜煮			○										○																	○
		洋なし缶																														
		ご飯																														
12	水	スパゲティナポリタン			○							○			○																	
		たら竜田揚げ			○										○																	○
		粉ふき芋・ブロッコリー																														
		肉団子			○							○	○		○																	
		いちごジャム																														
		食パン			○																											
13	木	豚肉コロッケ			○							○			○																	
		鶏ごぼう巻き			○								○		○																	
		人参もやしキャベツソテー			○										○												○					
		花しんじょう焼き			○										○	○																○
		パイン缶																														
		ご飯																														
14	金	まぐろカツ			○										○																	○
		ミートボール			○							○	○		○																	
		小松菜人参ソテー			○										○												○					
		コーン焼売			○							○			○																	○
		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。

11月17～21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	いくら	ごま	カシューナッツ	アーモンド	マカダミアナッツ	その他魚類	貝類
17	月	ヒレカツ			○							○			○																	
		焼き南瓜													○																	
		ほうれん草コーンソテー			○										○												○					
		豆腐焼売			○										○																○	
		りんごダイス缶																				○										
		ご飯																														
18	火	えびフライ			○				○						○																	
		野菜豆腐焼き			○										○																○	
		ブロッコリーコーン人参ソテー			○										○												○					
		ミートボール			○							○	○		○																	
		大学いも			○										○																	
		ご飯																														
19	水	豚肉味噌煮			○							○			○																○	
		焼きポテト													○																	
		むき枝豆													○																	
		竹輪天ぷら			○										○																○	
		ピーチ缶																	○													
		ご飯																														
20	木	鶏の照り焼き			○								○		○																	
		えび揚げ餃子			○				○			○			○												○					
		ビーフンソテー			○										○												○				○	
		人参煮・ブロッコリー			○										○																	○
		洋なし缶																														
		ご飯																														
21	金	白身魚ソテー			○								○		○																○	
		鶏の唐揚げ			○								○		○																	
		いんげんコーンソテー			○										○												○					
		焼売			○							○			○												○					
		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。

11 月 25 ～ 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	いくら	じゃま	カシューナッツ	アーモンド	マカダミアナッツ	その他魚類	貝類			
25	火	かつおカツ			○										○																	○			
		照り焼き肉団子			○								○	○		○																			
		ほうれん草人参ソテー			○											○												○							
		がんも煮			○											○																	○		
		りんごダイス缶																					○												
		ご飯																																	
26	水	肉じゃが煮			○							○			○																		○		
		ソーセージ天ぷら			○						○					○		○															○		
		焼き餃子			○								○			○																			
		みかん缶																																	
		菜めしご飯														○																	○		
27	木	鮭汐焼き															○																		
		大豆ナゲット			○											○																			
		小松菜コーンソテー			○											○												○							
		えびボール煮			○					○			○	○		○																	○		
		ピーチ缶																		○															
		ご飯																																	
28	金	メンチカツ			○							○	○		○																				
		とうもろこしつまみ揚げ焼き			○											○																	○		
		マロニー野菜炒め			○											○												○							
		高野豆腐煮・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、魚介エキスを記しております。