



2020 年 9 月

献立予定表

りんどう幼稚園

日	月	火	水	木	金	土
		1 鮭おむすびパン ミートマカロニ バター醤油じゃがいも 野菜豆乳スープ ヨーグルト	2 きんぴらずし かにかま卵焼き スタミナ納豆サラダ お味噌汁	3 お誕生日会 わかめご飯 厚揚げの肉巻き 切り干しカレー炒め 春雨スープ プリンアラモード	4 ハヤシスパゲティ エビフライ コーンサラダ ポップコーン	5
6	7 もろこしごはん ちくわサラダ揚げ 野菜炒め みそ汁 くだもの	8 ピタパン 鶏の燻製 レタスサラダ ミネストローネスープ 牛乳	9 ごはん 鶏ちゃん焼き 手作りがんもどき 吉野汁	10 のり巻き はんぺんチーズ焼き ふかし芋 キノコ汁	11 ひよこ組 リクエスト	12
13	14 マーボー豆腐丼 春雨サラダ わかめスープ ごま団子	15 お弁当の日 	16 ごはん ひき肉コーン 焼きビーフン 豚汁	17 おはぎ 焼き魚 かぼちゃの天ぷら みぞれ汁 ヤクルト	18 あんかけ焼きそば ハムチーズワンタン 中華コーンスープ チョコプリン	19
20	21  敬老の日	22 秋分の日 	23 ひじきチャーハン 鶏の唐揚げ ポテトサラダ おふのおつゆ アイスパイン	24 総練習 カレーライス あじフライ カリカリサラダ 白玉フルーツポンチ	25 総練習 お子様ラーメン ナムル ミニドーナツ ぶどうジュース 「明日は頑張ってね」	26 運 道 会
27	28 振替休日	29 クリームチーズパン ナゲット 温野菜サラダ コンソメスープ 牛乳	30 ごはん チキンチキンごぼう とろとろもやし ほうとう汁			

梅雨明けが遅く、今夏本番の天気が続いています。

コロナ禍の中、熱中症、食中毒にも気を付けていきましょう!!

給食室に沢山冷たい麦茶を作っており、空っぽになったときは、先生が補給しに來ます。運動会に向かって練習に励んでいるみんなを応援しています。

項目	数量	単位
エネルギー	542.01	kcal
たんぱく質	18.45	g
脂 質	15.20	g
鉄 分	2.77	mg
ビタミンA	182.54	mg
ビタミンB1	0.32	mg
ビタミンB2	0.33	mg
ビタミンC	15.61	mg
食物繊維	3.83	g
食塩相当量	1.96	g

3歳未満児は70%の値です