



2022 年 9 月

献立予定表

りんどう幼稚園

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				わかめごはん ピーマンの肉詰め のりレタスサラダ ワンタンスープ	あんかけ焼きそば 豆腐シュウマイ 中華コーンスープ フルーツ杏仁	
4	5	6	7	8	9	10
	ごはん	デニッシュ風チョコパン	かけうどん	ポークベッパーランチ	トマトクリーム スパゲティ	+
	青森ばら焼	ミートマカロニ	ウィンナー& 肉巻きポテト	目玉焼き	のり塩ポテト	五
	春雨サラダ	シーザーサラダ	パリパリサラダ	トマキュウーサラダ	フレンチサラダ	夜
	揚げナスのお味噌汁	コンソメスープ	キラキラゼリー	畑の宿変えスープ	ごまプリン	
	アイス	牛乳				
11	12	13	14	15	16	17
	三食丼	ツナコーンパン	かに玉ラーメン	お弁当の日	冷やし中華	
	きゃべつの塩丸いか和え	ジャーマンポテト	たこさんウィンナー		ピザ春巻き	
	お焦げの野菜スープ	パリパリサラダ	わかめもやしナムル		バター醤油じゃがいも	
	ヨーグルト	オニオンチーズスープ	アイスのせ フルーツポンチ		ガリガリ君風アイス	
		牛乳				
18	19	20	21	22	23	24
	敬老の日	メロンパンみたいな トースト	ひと口おはぎ	カレーうどん	秋分の日	
		豆腐ハンバーグ	あじフライ	鶏と大豆の甘辛揚げ		
		コロコロサラダ	ごぼうサラダ	浅漬け	運動会	
		ヤクルト	そうめん汁	みんな大好き チョコバナナのせアイス		
			バスク風チーズケー キ			
25	26	27	28	29	30	
		シラスのりピザ	けんちんきしめん	ゴマ塩ごはん	和風キノコス パゲティ	
	振替休日	カルボナーラサラダ	ささみシソ春巻き	チキン南蛮	スパニッシュ オムレツ	
		シーフードスープ	塩昆布きゅうり	千切りキャベツ	ごぼうサラダ	
		牛乳	抹茶プリン	春雨スープ	グリーンスープ	
					くだもの	

まだまだ残暑の9月です。  
子供たちは運動会の練習に毎日毎日頑張ります。  
私達もその姿を励みに美味しい給食を作っていきます。  
食欲がない朝でも、何か少しでも口に入れて一日をスタートさせたいですね！

9 月 平均値		
項目	数量	単位
エネルギー	471.36	kcal
たんぱく質	19.65	g
脂 質	16.82	g
鉄 分	2.51	mg
ビタミンA	197.31	mg
ビタミンB1	0.29	mg
ビタミンB2	0.31	mg
ビタミンC	18.44	mg
食物繊維	3.94	g
食塩相当量	1.85	g
3歳未満児は70%の値です		