２０２２年　9月献立予定表

湯沢若草幼稚園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前				1 牛乳	2 牛乳	3 牛乳
昼食	給食室からのつぶやき **チンゲン菜は炒めて食べるとβ－カロテンの吸収率がアップ！** β－カロテンを豊富に含むチンゲン菜。 β－カロテンは発がん予防や免疫機能の活性化で知られていますが、ビタミンAに変換されると、美髪、美肌効果や視力の維持、喉や肺などの呼吸器系統を守る働きも。 β－カロテンは油と一緒に摂ると吸収が高まるので、炒めものにすると効果的です。			チャーシュー麺 いちごフルーチェ	白身魚のフライ ポテトサラダ フルーツ 油揚げと豆腐の味噌汁	たぬきうどん フルーツ
午後				麦茶　じゃが芋の甘辛揚げ	麦茶　サンドイッチ	麦茶　お菓子　せんべい
	5 牛乳	6 牛乳	7 牛乳	8 牛乳	9 牛乳	10 牛乳
昼食	ポークカレー 福神漬け ヨーグルト	鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ プチゼリー チンゲン菜のスープ	甘　塩　鮭 ひじきの甘煮 フルーツ えのきと青菜の味噌汁	スパゲティ ミートソース 野菜スープ スティックゼリー	肉じゃが ブロッコリーとチーズ フルーツ 大根と油揚げの味噌汁	お月見焼きそば わかめスープ フルーツ
	麦茶　豆腐ドーナツ	麦茶　クッキー・煎餅	麦茶　きなこもち	麦茶　バウムクーヘン	麦茶　たこ焼き	麦茶　お菓子　せんべい
	12 牛乳	13 牛乳	14 牛乳	15 牛乳	16 牛乳	17 牛乳
昼食	チキンカレー 福神漬け フルーツ	豚肉の竜田揚げ さつま芋のレモン煮 フルーツ 舞茸と豆腐の味噌汁	さばの味噌煮 スパゲティサラダ フルーツ 白菜とわかめの味噌汁	肉うどん フルーツポンチ	ウインナーの包み揚げ もやしときゅうりのナムル フルーツ 豆腐となめこの味噌汁	野菜入りそうめん フルーツゼリー
	麦茶　ホットドック	麦茶　お菓子　せんべい	麦茶　チキンナゲット	麦茶　スティックパン	麦茶　ホットケーキ	麦茶　お菓子　せんべい
	19 敬老の日	20 牛乳	21 牛乳	22 牛乳	23 秋分の日	24 牛乳
昼食		鶏肉のトマト煮 切干大根のサラダ フルーツ 豆腐と青菜の味噌汁	サーモンのフライ ジャーマンポテト フルーツ えのきと油揚げの味噌汁	しょうゆワンタンメン フルーツゼリー		きつねうどん フルーツ
		麦茶　大学芋	麦茶　お菓子　せんべい	麦茶　ミニアメリカンドック		麦茶　お菓子　せんべい
	26 牛乳	27 牛乳	28 牛乳	29 牛乳	30 牛乳 誕生会	
昼食	ポークシチュー ツナとコーンのサラダ フルーツ	鶏むね肉の唐揚げ 春雨サラダ フルーツ 豆腐とわかめの味噌汁	ほっけの塩焼き チンゲン菜の炒め煮 フルーツ 舞茸と花麩の味噌汁	五目焼きそば 中華たまごスープ スティックゼリー	メンチカツ たらこと人参の炒り煮 フライドポテト・プチゼリー チンゲン菜の味噌汁	
	麦茶　ハムサンド	麦茶　お菓子　せんべい	麦茶　マカロニきなこ	麦茶　マーラーカオ	麦茶　そうめん	

◎　献立は物流の状況により、変更になる場合があります。ご了承くださいますようおねがいいたします。