

[10 月 献 立 表]

2022年10月

0: 通常献立

川村幼稚園

日	主食	カルシウムミルク	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギーたんぱく質脂質
4 火	フレンチロール	○	ガーリックポークソテー カラフルサラダ (イタリアンドレ) ミネストローネ フルーツヨーグルト	牛乳, 豚肉, ベーコン, ヨーグルト	フレンチロール, バター, 砂糖, イタリアンドレッシング, オリーブ油, じゃがいも, マカロニ	レモン, キャベツ, 黄パプリカ, 赤パプリカ, きゅうり, にんにく, セロリ, 玉葱, にんじん, トマト, りんご, 洋なし, もも, みかん	398 kcal 20.1 g 15.0 g
5 水	お弁当						
6 木	アマトリチャーナ	○ ジ ョ ア	グリーンサラダ (香味塩ドレ) 果物 (りんご)	ベーコン, チーズ, 乳酸菌飲料	スパゲッティ, 油, オリーブ油, 香味塩ドレッシング	にんにく, 玉葱, トマト, キャベツ, きゅうり, こまつな, りんご	398 kcal 13.0 g 11.8 g
7 金	ごはん	○	豚肉と野菜のみそ炒め 海藻入りサラダ (胡麻ドレ) 豆腐のすまし汁	牛乳, 豚肉, 味噌, わかめ, 豆腐, くきわかめ, こんぶ, とさかのり	精白米, 油, 砂糖, 片栗粉, 胡麻クリーミードレッシング	にんにく, しょうが, ピーマン, キャベツ, 玉葱, にんじん, たけのこ, もやし, きゅうり, だいこん, えのきたけ, ねぎ	417 kcal 15.7 g 15.3 g
11 火	ごはん	○	鶏のねぎ塩焼き ナムル(ナムルドレ) ワタンスープ	牛乳, 鶏肉	精白米, 油, ナムルドレッシング, 乾燥ワタん, ごま油	ねぎ, もやし, きゅうり, にんじん, 玉葱, はくさい	414 kcal 17.6 g 14.4 g
12 水	お弁当						
13 木	キャロットロール	○	タンドライーチキン ひよこ豆のサラダ (香味玉葱ドレ) コンソメスープ ももゼリー	牛乳, 鶏肉, ヨーグルト, 寒天, ひよこまめ, ロースハム, ベーコン	キャロットロール, 油, 砂糖, 香味塩ドレッシング, じゃがいも	玉葱, にんにく, しょうが, トマト, えだまめ, にんじん, きゅうり, キャベツ, しめじ, こまつな, もも	404 kcal 22.1 g 18.3 g
14 金	秋ごはん	○	鮭の岩塩焼き いんげんのごま和え 五味味噌汁	鶏肉, 牛乳, ぎんざけ, 油揚げ, 味噌	精白米, 油, 砂糖, ごま, じゃがいも	ごぼう, しめじ, えのきたけ, にんじん, きぬさや, さやいんげん, 玉葱, ねぎ	392 kcal 23.5 g 10.8 g
17 月	ごはん	○	豚肉のブルコギ風 春雨サラダ (棒々鶏ドレ) 豆腐の中華スープ	牛乳, 牛肉, 豚肉, 甜麺醬, わかめ, 豆腐	精白米, 油, ごま油, 砂糖, ごま, 片栗粉, 春雨, 棒々鶏ドレッシング	玉葱, しょうが, にんにく, にんじん, キャベツ, きゅうり, ねぎ	414 kcal 15.8 g 14.6 g
18 火	米粉入りパン	○ の む ち ョ ー グ ル ト	鶏肉のマーマレード焼き フレンチサラダ(フレンチドレ) コーンポタージュ 焼きプリンタルト	のむヨーグルト, 鶏肉, 牛乳, 豆乳, 生クリーム, 卵, 脱脂粉乳	米粉入りパン, マーマレード, 油, フレンチドレッシング, 薄力粉, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱, とうもろこし, ブルーン	442 kcal 15.3 g 15.8 g
19 水	お弁当						
20 木	クリームスパゲティ	○	キャベツと枝豆のサラダ (香味塩ドレ) 果物 (巨峰)	鶏肉, 豆乳, 牛乳, 脱脂粉乳	スパゲッティ, 油, オリーブ油, 薄力粉, 香味塩ドレッシング	にんにく, 玉葱, しめじ, えのきたけ, とうもろこし, キャベツ, えだまめ, 巨峰	438 kcal 20.3 g 13.9 g
21 金	ピピンバ	○	わかめスープ アセロラゼリー	豚肉, 鶏肉, 甜麺醬, 味噌, 卵, 牛乳, わかめ, 寒天	精白米, 油, 砂糖, ごま油, ごま	にんにく, しょうが, にんじん, もやし, こまつな, えのきたけ, ねぎ, アセロラ	428 kcal 15.6 g 14.1 g
24 月	じゃことベーコンのバターライス	○	アリゾナステーキ コールスローサラダ (コールスロドレ) 野菜スープ	ちりめんじゃこ, ベーコン, 牛乳, 豚肉	精白米, バター, 油, じゃがいも, コールスロドレッシング	トマト, にんにく, キャベツ, きゅうり, にんじん, とうもろこし, 玉葱, ほうれんそう	387 kcal 18.3 g 13.6 g
25 火	みそラーメン	○	チヂミ 華風きゅうり 杏仁豆腐	豚肉, 味噌, 牛乳, 杏仁豆腐, おから	中華めん, 油, 砂糖, ごま油, 米粉, じゃがいも	にんにく, しょうが, もやし, にんじん, ねぎ, たら, 玉葱, きゅうり	431 kcal 18.2 g 13.2 g
26 水	お弁当						
27 木	パンズパン	○	白身魚のフライ ポイルキャベツ ミートボールスープ 果物 (柿)	牛乳, ホキ, 大豆, ベーコン, 鶏肉	パンズパン, 油, オリーブ油, じゃがいも, パン粉, 薄力粉, 砂糖, 上新粉, 片栗粉	キャベツ, にんじん, にんにく, セロリ, 玉葱, トマト, かき, しょうが	407 kcal 16.8 g 18.8 g
28 金	ごはん	○	豚肉のスタミナ焼き きんぴらごぼう 豆腐となめこの味噌汁	牛乳, 豚肉, 豆腐, 味噌	精白米, 砂糖, ごま油, 油, ごま	しょうが, にんにく, ねぎ, ごぼう, にんじん, なめこ, 九条ねぎ	390 kcal 19.0 g 11.7 g
31 月	食パン いちごジャム	○	パンブキンシチュー コーンサラダ (サウザンドレ) かぼちゃマフィン	牛乳, 鶏肉, 豆乳, 脱脂粉乳	食パン, 油, じゃがいも, 薄力粉, バター, 米粉, 砂糖, サウザンアイランドドレッシング	いちごジャム, 玉葱, にんじん, かぼちゃ, しめじ, プロッコリー, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	439 kcal 13.0 g 16.6 g



【秋】旬の果物

～りんご～
「1日1個のりんごは医者を選ばない」といわれるように、生活習慣病に効果がある「食物繊維」や「カリウム」が多く含まれています。

～梨～
しゃりしゃりとした独特な食感がありますが、これは石細胞と呼ばれる分厚くなった細胞によるものです。

～柿～
1個で1日分を補えるほど、ビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCはコラーゲンを生成し、美肌作りに役立ちます。そのほか、免疫力を高める作用があり、風邪などの感染症にも効果があります。

～ぶどう～
紫色をした皮にはアントシアニンなどのポリフェノールが豊富に含まれており、動脈硬化の予防や目の疲れに効果があるとされています。