

# [ 10月献立表 ]

2024年10月

0: 通常献立

川村幼稚園

日	主食	牛乳	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
2水	お弁当						
3木	米粉入りパン	○	ニョッキのミートソース イタリアンサラダ(イタリアンドレ) 野菜スープ 焼きプリンタルト	牛乳, 豚肉, ベーコン, 焼きプリンタルト	米粉入りパン, ニョッキ, オリーブ油, デミグラスソース, 砂糖, 油 イタリアンドレッシング	にんじん, 玉葱, しょうが, にんにく, セロリ, マッシュルーム, トマト, キャベツ, 赤パプリカ, きゅうり, ほうれんそう	452 kcal 14.0 g 20.0 g
4金	ごはん	○	油淋鶏(ユウリンチー) パンサンサー (塩中華ドレ) 粟米湯(スーミータン)	牛乳, 鶏肉, 卵	精白米, 薄力粉, 片栗粉, 油, 砂糖, ごま油, 春雨, 塩中華ドレッシング	しょうが, にんにく, ねぎ, きゅうり, にんじん, 干し椎茸, とうもろこし	453 kcal 17.0 g 16.0 g
8火	しょうゆラーメン	○	焼売 中華サラダ(棒々鶏ドレ) スイートポテト	豚肉, 牛乳, 焼売	中華めん, 棒々鶏ドレッシング, スイートポテト, 油	にんにく, しょうが, もやし, にんじん, ねぎ, とうもろこし, こまつな, キャベツ, きゅうり	421 kcal 19.0 g 14.0 g
9水	お弁当						
10木	パンブキンロール	○	タンダリーチキン ジャーマンポテト オニオンスープ	牛乳, 鶏肉, ヨーグルト, ベーコン	パンブキンロール, 油, じゃがいも, オリーブ油, バター	玉葱, にんにく, しょうが, トマト, にんじん	398 kcal 19.0 g 20.0 g
11金	ごはん 海苔の佃煮	○	肉豆腐 キャベツとにんじんの昆布和え 果物(りんご)	牛乳, のり, 豚肉, 豆腐, 塩昆布	精白米, 油, しらたき, 砂糖	玉葱, にんじん, こまつな, キャベツ, りんご	434 kcal 22.0 g 13.0 g
15火	カレーライス	○ ヨーグルト	コールスローサラダ (コールスロードレ) 果物 (梨)	豚肉, のむヨーグルト	精白米, 油, じゃがいも, コールスロードレッシング	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, トマト, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, 梨	421 kcal 12.0 g 9.0 g
16水	お弁当						
17木	クリームスパゲティ	○	チーズ入りサラダ (サウザンドレ) はちみつレモンゼリー	鶏肉, 豆乳, 牛乳, チーズ	スパゲッティ, 油, オリーブ油, ベシャメルソース, サウザンアイランドレッシング, はちみつレモンゼリー	にんにく, 玉葱, しめじ, えのきたけ, とうもろこし, キャベツ, きゅうり	431 kcal 18.0 g 11.0 g
18金	ごはん	○	鶏肉のねぎみそ焼き 切干大根の炒め煮 豆腐のすまし汁	牛乳, 鶏肉, 味噌, 油揚げ, 豆腐	精白米, 砂糖, 油	しょうが, ねぎ, 切干しだいこん, にんじん, さやいんげん, だいこん, えのきたけ	417 kcal 18.0 g 14.0 g
21月	じゃことベーコンのバターライス	○	アリゾナステーキ ツナとコーンのサラダ (フレンチドレ) ミネストローネ	ちりめんじゃこ, ベーコン, 牛乳, 豚肉, ツナ	精白米, バター, 油, フレンチドレッシング, じゃがいも, マカロニ	トマト, にんにく, とうもろこし, キャベツ, きゅうり, セロリ, 玉葱, にんじん	426 kcal 20.0 g 17.0 g
22火	セルフホットドッグ	○	フライドポテト 豆乳スープ 伊予柑ゼリー	ウィンナー, 牛乳, ベーコン, 豆乳	コッペパン, フライドポテト, 油, じゃがいも	トマト, キャベツ, にんじん, 玉葱, しめじ, ほうれんそう, 伊予柑ゼリー	476 kcal 14.0 g 25.0 g
23水	お弁当						
24木	ごはん	○	鶏肉の香味焼き キャベツとえのきのごま和え だんご汁	牛乳, 鶏肉, 豚肉, 味噌	精白米, 砂糖, ごま油, ごま, じゃがいも, バター	しょうが, ねぎ, キャベツ, にんじん, えのきたけ, もやし, にんにく, とうもろこし, こまつな	420 kcal 19.0 g 15.0 g
25金	しっぽくうどん	○	スパイシービーンズ 大根サラダ(胡麻ドレ) 牛乳プリン	鶏肉, 油揚げ, 牛乳, ひよこまめ, 牛乳プリン	うどん, 片栗粉, 薄力粉, じゃがいも, 油, 胡麻クリーミーードレッシング	だいこん, にんじん, はくさい, ねぎ, ほうれんそう, きゅうり, キャベツ	419 kcal 17.0 g 17.0 g
28月	ごはん	○	豚肉のオニオンソース ハムサラダ(サウザンドレ) ほうれん草と卵のスープ	牛乳, 豚肉, ロースハム, 卵	精白米, 油, 砂糖, 片栗粉, サウザンアイランドレッシング	玉葱, にんにく, しょうが, りんご, キャベツ, きゅうり, にんじん, ほうれんそう	425 kcal 21.0 g 16.0 g
29火	きのこベーコンのスパゲッティ	○	パリパリサラダ (コーンクリーミードレ) 野菜とくだものゼリー	ベーコン, 牛乳	スパゲッティ, 油, オリーブ油, コーンクリーミードレッシング, コーンフレーク	にんにく, 玉葱, しめじ, エリンギ, トマト, キャベツ, にんじん, きゅうり, 野菜とくだものゼリー	463 kcal 15.0 g 19.0 g
30水	お弁当						
31木	ミルクロール	○	パンブキンシチュー カラフルサラダ(イタリアンドレ) かぼちゃマフィン	牛乳, 鶏肉, 豆乳	ミルクロール, 油, じゃがいも, ベシャメルソース, イタリアンドレッシング, かぼちゃマフィン	玉葱, にんじん, 西洋かぼちゃ, しめじ, ブロッコリー, キャベツ, 黄パプリカ, 赤パプリカ, きゅうり	456 kcal 18.0 g 19.0 g



10月31日のハロウィンは、ヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。10月31日は、ハロウィンにちなみパンブキンシチューとかぼちゃマフィンを提供します。

