



# こんだてひょう




<b>1日(すい)</b> きのこパスタ コーンサラダ  	スパゲッティ まいたけ しめじ エリンギ ベーコン にんにく バター こぶちや あおねぎ きやべつ にんじん スイートコーン コーンドレッシング (スイートコーン たまねぎ にんじん レモン果汁)	<b>14日(か)</b> ハヤシライス ごぼうサラダ  	ぶたにく たまねぎ グリンピース ハヤシルー(小麦 豚肉 トマト でんぷん チキンエキス 乳成分 大豆 ゼラチン オニオンパウダー) ごぼう にんじん きゅうり すりごま スイートコーン マヨネーズ (卵 酢 食物油を含みます)	<b>23日(もく)</b> ぶたばらだいこん もやしのカレーまよあえ ごはん  	ぶたにく かたくりこ だいこん やきにくのたれ(ごま 小麦 大豆 りんご もも を含みます) もやし とりささみ マヨネーズ カレーこ コンソメ
<b>2日(もく)</b> いわしのしょうがに しらあえ ごはん  	いわし (小麦 大豆を含みます) とうふ にんじん ほうれんそう こんにやく ごま (小麦 大豆を含みます)	<b>15日(すい)</b> ししゃもフリッター いかとさといもに ごはん  	ししゃも (小麦 大豆を含みます) しょうゆ いか さといも あげ わふうだし	<b>24日(きん)</b> ぶりのてりやき けんちんじる ひじきごはん   	ぶり (小麦 大豆を含みます) さといも ごぼう にんじん こんにやく とうふ だいこん あおねぎ あげ ごまあぶら ひじき あぶらあげ にんじん
<b>3日(きん)</b> ホットドック やさいスープ  	コッペパン(下記表記) ビーフコロッケ(下記表記) ウィンナー(小麦 乳成分 大豆 卵 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチンを含みます) きやべつ ケチャップ じゃがいも にんじん だいこん ほうれんそう ベーコン コンソメ	<b>16日(もく)</b> にくじゃがコロッケ ほうれんそうのごまあえ ごはん  	じゃがいも にんじん たまねぎ はるさめ きゅうにく(小麦 大豆 卵白 乳成分を含みます) ほうれんそう こまつな にんじん もやし かまぼこ ごま (大豆を含みます)	<b>28日(か)</b> てまきずし(サラダまき) いなりずし みそしる  	かにぼう きゅうり ツナ たまご マヨネーズ のり あぶらあげ(小麦・大豆を含みます) だいこん たまねぎ にんじん みそ わふうだし
<b>6日(げつ)</b>  <b>おたのしみランチ♪</b> きょうは、おつきみにちなんだ おきゅうしょく だよ！ なにがでてくるのか たのしみにね！ となりのイラストがヒントだよ(^o^)		<b>17日(きん)</b> きつねうどん とうふサラダ  	うどん あげ かまぼこ しいたけ あおねぎ わかめ わふうだし とうふ ハム きゅうり わかめ あおじぞ「ドレッシング」 (小麦 大豆 りんごを含みます)	<b>29日(すい)</b> たれつきにくだんご ポテトロニサラダ ごはん  	とりにく パンこ こむぎこ たまねぎ ごまあぶら だいず ぶたにく にゅうせいぶん じゃがいも にんじん きゅうり たまねぎ スイートコーン マカロニ マヨネーズ わふうドレッシング (小麦 大豆を含みます)
<b>7日(か)</b> すきやきふう ごはん デザート 	きゅうにく はくさい にんじん いとこんにやく たまねぎ しめじ かまぼこ あおねぎ やきどうふ わふうだし ベビーシュークリーム (乳 卵 小麦 大豆を含みます)	<b>20日(げつ)</b> うめしそカツ そえきやべつ かぼちゃサラダ ごはん  	とりにく パンこ しそ (小麦 大豆 を含みます) ウスターソース きやべつ しお かぼちゃ えだまめ ハム マヨネーズ	<b>30日(もく)</b> かぼちゃひきにくフライ そえきやべつ ごもくにまめ ごはん ハロウィンデザート   	かぼちゃ ぶたひきにく (小麦 大豆 りんご を含みます) ウスターソース きやべつ だいずこんにやく にんじん れんこん しいたけ ちくわ わふうだし 検討中
<b>8日(すい)</b> チャーハン しゅうまい ちゅうかスープ  	ぶたひきにく たまねぎ ピーマン にんじん スイートコーン とりがらスープのもと ひきにく たまねぎ こむぎこ でんぷん しょうゆ だいず (鶏肉 豚肉を含みます) ほうれんそう にんじん もやし えのき ちゅうかペースト	<b>21日(か)</b> ぶたにくのしょうがやき ほねぶとサラダ ごはん  	ぶたにく たまねぎ にんじん (小麦 大豆を含みます) きやべつ にんじん かいそうミックス (ひじき くきわかめ こんぶ) ごま ちりめん のざわな オキアミ すりおろしやさいドレッシング (小麦 卵 乳成分 ごま 大豆 鶏肉 りんご 魚醤(魚介類)を含みます)	<b>31日(きん) 遠足予備日</b> おでんのもりあわせ つくだにのり ごはん  	だいこん にんじん ちくわ(卵白) かまぼここんにやく ミニがんも(大豆 ごま にんじん) さつまあげ(大豆) わふうだし かんてん のり でんぷん (小麦を含みます)
<b>9日(もく)</b> とりそぼろのしのだに きりぼしだいこん ごはん 	とりにく あぶらあげ とうふ たまねぎ にんじん らんぱく (卵 小麦 大豆を含みます) ほしだいこん ちくわ にんじん さつまあげ あげ わふうあじ	<b>22日(すい)</b> あきのクリームシチュー コッペパン  	とりにく たまねぎ にんじん かぼちゃ さつまいも しめじ シチューベース(小麦 乳成分 鶏肉 豚肉 大豆を含みます) 小麦粉 パン酵母 乳成分 大豆 イーストフード 脱脂粉乳 砂糖 マーガリン		

- ※ 材料の都合により多少メニューの変更がある場合がありますのでご了承下さい。  
変更がある場合は、コドモンでお知らせいたします。
- ※ 3日 コッペパンの成分は、小麦粉、パン酵母、乳成分、大豆、イーストフード、脱脂粉乳、砂糖、マーガリンです。
- ※ 3日 ホットドックに挟みますビーフコロッケの成分は、じゃが芋、玉ねぎ、牛肉、パン粉、小麦粉、卵、大豆、乳成分(魚醤)を含みます。
- ※ 6日 おたのしみランチの十五夜デザートに含まれるゼリーの成分は、みかん果汁、水飴、レモン果汁です。アレルギー成分は含みません。
- ※ 8日 年長児四日市ドームでの給食は、「ウィンナードッグ」と「メロンパン」です。アレルギー成分は、小麦・卵・乳です。
- ※ 8日 野菜たっぷりスープに含まれる中華ペーストの成分は、小麦、大豆、ごま、牛肉、ゼラチン、乳成分、鶏肉、豚肉を含みます。
- ※ 30日 ハロウィンデザートは「パンプキンババロア」です。アレルギー成分は大豆です。
- ※ 誕生会デザートは「グレープゼリー」です。アレルギー成分はりんごです。

## どうして好き嫌いはいけないの？

食べ物それぞれ違う「栄養素」を持っています。  
食べ物を食べると、その食べ物に含まれている「栄養素」が体の中に入ります。その「栄養素」が体を大きくしてくれたり、元気に生活できるようにしてくれているのです。たくさんの種類の食べ物から、たくさんの種類の「栄養素」をとって、元気な体をつくりましょう。  
前まで苦手だった食べ物も、食べてみるとおいしく感じる場合があります。まずは一口食べてみよう！

## 好き嫌いを克服する5つのポイント

- ①まずはひとくち食べてみよう ②みんなでいっしょに食べよう  
③自分で野菜を育てたり料理をつくってみよう  
④旬のものを食べよう ⑤おなかをすかせてから食べよう
- 
- 
- 
- 
- 