

10月
October



こんだてひょう

1日(すい) 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 こぶちゃ 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)	14日(か) ハヤシライス ごぼうサラダ	ぶたにく たまねぎ グリーンピース ハヤシルー(小麦 豚肉 トマト でんぶん 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)	23日(もく) 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
2日(もく) 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 こんにゃく ごま (小麦 大豆を含みます)	15日(すい) 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	24日(きん) 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 こんにゃく 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
3日(きん) 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) ワインナー(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	16日(もく) にくじやがコロッケ 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 ぎゅうにく (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)	28日(か) 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
6日(げつ) おたのしみランチ♪	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^)	17日(きん) 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)	29日(すい) 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izu 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)
7日(か) すきやきふうに ごはん デザート	ぎゅうにく 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)	20日(げつ) 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	30日(もく) 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izu こんにゃく にんじん れんこん しいたけ ちくわ わふうだし 検討中
8日(すい) 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 でんぶん しょうゆ だいizu (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	21日(か) 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 (ひじぎ 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 ごま 大豆 鶏肉 りんご 魚醤(魚介類)を含みます)	31日(きん) 遠足予備日 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 こんにゃく 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 でんぶん (小麦を含みます)
9日(もく) 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	22日(すい) 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	どうして好き嫌いはいけないの？	

※ 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、「ワインードッグ」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？

食べ物はそれぞれ違う「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

してくれています。たくさん種類の食べ物から、

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。

今まで苦手だった食べ物も、食べてみるとおいしく

感じることがあります。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まずはひとつ食べてみよう 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