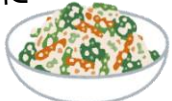
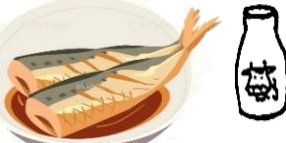
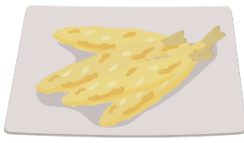




こんだてひょう

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)	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)	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 こんにやく 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
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) 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	16日(もく) 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)	27日(げつ) 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(^ 0 ^)		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 あおじょドレスィング (小麦 大豆 りんごを含みます)	29日(すい) 遠足予備日 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 わふうドレスィング (小麦 大豆を含みます)
7日(か) 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)	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
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	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スィング (小麦 卵 乳成分 ごま 大豆 鶏肉 りんご 魚醬(魚介類)を含みます)	31日(きん) 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)
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		

※ 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(魚醬)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

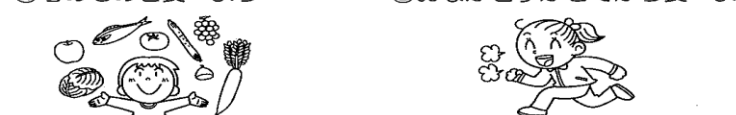
①まずはひとくち食べてみよう ②みんなできいっしょに食べよう



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