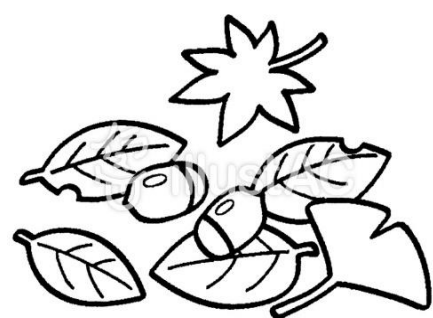


すずか幼稚園
第2すずか幼稚園

4日(か) チキンライス やさいのポトフ 	とりにく たまねぎ にんじん スイートコーン ケチャップ コンソメ たまねぎ ほうれんそう きゃべつ にんじん じゃがいも ウインナー コンソメ (小麦 乳成分 大豆 鶏肉を含みます)	13日(もく) ホイコーロー わかめスープ ごはん 	ぶたにく きゃべつ ピーマン たまねぎ にんじん みそ ホイコーロのもと(小麦 ごま 鶏肉 大豆 りんごを含みます) わかめ ごま えのきだけ ちゅうかスープのもと(小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 牛肉 セラチン 乳成分)	25日(か) てんしんはん もやしのちゅうかスープ 	たまご にんじん しいたけ かに グリーンピース たけのこ でんぷん チキンブイヨン(小麦 大豆 鶏肉 ごまを含みます) もやし にんじん わかめ ちゅうかペースト(小麦 大豆 ごま 牛肉 乳成分 鶏肉 豚肉 セラチンを含みます)
5日(すい) メンチカツ いろどりやさいのごまあえ ごはん 	ぎゅうにく ぶたにく たまねぎ だいず こむぎ にゅうせいぶん とりにく パンこ ウスターソース きゃべつ ほうれんそう にんじん ごま わふうあじ	14日(きん) くりごはん さかなのしおやき なめこみそしる 	くり くるごま さけ なめこ わかめ とうふ ねぎ みそ わふうだし	26日(すい) しょうゆラーメン じゃこてん 	ゆでちゅうかめん にんじん もやし ぶたにく なんと ねぎ ラーメンスープのもと(小麦 大豆 ごま 鶏肉 豚肉 セラチンを含みます) さかなのすりみ たまご だいず
6日(もく) さかなのさいきょうづけ こんさいのおにしめ ごはん 	サゴシ さいきょうみそ (大豆 セラチンを含みます) だいこん にんじん ごぼう ちくわ こんにやく あつあげ わふうだし	17(げつ) ミートスパゲッティ ツナサラダ ミニクワッサン(下記表記) ドリンク 	スパゲッティ あいひきにく たまねぎ にんじん ケチャップ オリーブオイル ウスターソース ツナ きゃべつ レタス スイートコーン にんじん ごまドレッシング(小麦 ごま 大豆 りんごを含みます) ジョア(乳を含みます)	27日(もく) さかなのからあげ はくさいのそぼろに ごはん 	さんま でんぷん しょうが しょうゆ (小麦 大豆を含みます) とりひきにく はくさい にんじん あつあげ わふうだし
7日(きん) ピビンバ かきたまスープ デザート(ぎゅうにゅうプリン) 	ぶたひきにく にんじん スイートコーン ほうれんそう もやし ごまあぶら あかみそ マーボーどうふのもと (小麦 牛肉 大豆 セラチン ごま 豚肉を含みます) たまご かにぼう ごまあぶら ねぎ かたくりこ ちゅうかスープ	18日(か) かぼちゃコロッケ そえきゃべつ ちくぜんに ごはん 	じゃがいも かぼちゃ パンこ やさいブイヨン(小麦 卵 乳成分 大豆を含みます) ウスターソース きゃべつ とりにく たけのこ れんこん にんじん ごぼう こんにやく しいたけ わふうだし	28日(きん) きのこごはん ひとくちこぶまき ぶたじる 	まいたけ しめじ えのき ごぼう しいたけ にんじん こんにやく あげ ひきにく わふうあじ こんぶ にしん かんてん みずあめ かんびょう(小麦 大豆を含みます) ぶたにく だいこん にんじん ごぼう さといも たまねぎ あげ こんにやく とうふ あかみそ
10日(げつ) いかやきそば アメリカンドック 	やきそば いか ちくわ きゃべつ たまねぎ にんじん そばソース(小麦 大豆 えび 豚肉 鶏肉 もも りんごを含みます) こむぎこ でんぷん たまご だいず にゅうせいぶん とりにく ぶたにく セラチン ケチャップ	19日(すい) あつあげカレーのそぼろどん かいそういりとうふサラダ 	あつあげ ぶたひきにく にんじん たまねぎ あおねぎ カレーこ (乳成分 小麦 大豆 パナナ 豚肉 りんご オニオンペースト) かいそうミックス(ひじき こんぶ くきわかめ) きゅうり とうふ あおじそドレッシング	<div>寒い季節になってきました。 「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいもの。かぜの原因の多くはウィルス感染です。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウィルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンC、ビタミンAの四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。</div> 	
11日(か) にくだんごとやさいのミルクに こくとうパン 	あいひきにく じゃがいも しめじ にんじん ほうれんそう だいず たまねぎ こむぎ バター パンこ ぎゅうにゅう スイートコーン コンソメ なまクリーム 小麦粉 さとう マーガリン 大豆 パン酵母 脱脂粉乳 イーストフード	20日(もく) てんどん だいこんのみそしる ごはん 	ちくわ あおのり さつまいも れんこん とりにく てんぷらこ (小麦 卵 大豆を含みます) どんのたれ (小麦 大豆を含みます) だいこん たまねぎ にんじん あおねぎ みそ わふうだし		
12日(すい) からあげ いろどりサラダ ごはん デザート 	とりにく しょうが にんにく こむぎこ かたくりこ きゃべつ にんじん きゅうり レタス ブロッコリー 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 レモン果汁を含みます)	21日(きん) わかどりのてりやき ひじきいりおひたし ごはん 	とりにく (小麦 大豆 豚肉を含みます) ほうれんそう にんじん ツナ えのき ひじき たまご わふうあじ		

※ 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。
※ 7日のデザートは「ぎゅうにゅうプリン」にです。アレルギー成分は、乳成分です。
※ 12日デザートは「ストロベリーカスタードタルト」です。アレルギー成分は、卵、乳、大豆、小麦を含みます。
※ 17日ミニクワッサンの成分は、小麦粉、マーガリン、卵、パン酵母、食塩、砂糖、バター(乳成分)、大豆です。
※ 11月の誕生会のおやつは、「ラ・フランスゼリー」です。アレルギー成分は含みません。



栄養たっぷりのココア

ココアは「5大栄養素(タンパク質・脂質・糖質・ビタミン・ミネラル)」と、さらに「食物繊維」を含む完全栄養食品です。ココアにミルクを混ぜて飲むと、ミルクが含む「カルシウム」が骨粗しょう症の予防を、ココアが含む「鉄分と食物繊維」が貧血・便秘の予防をしてくれます。牛乳嫌いの子どもでも飲みやすくなるでしょう。

