

10月

こんだてひょう



<p>1日(か) チキンライス やさいたつぶりスープ</p>	<p>とりこく たまねぎ ピーマン にんじん スイートコーン マッシュルーム ケチャップ ベーコン ほうれんそう にんじん もやし えのき ちゅうかあじ (小麦 大豆 ごま 牛肉 ゼラチン 乳成分 鶏肉 豚肉を含みます)</p>	<p>10日(もく) マーボー豆腐 だいがくいも ごはん</p>	<p>とうふ たまねぎ にんじん あおねぎ あいひきにく トマトケチャップ ごまあぶら マーボー豆腐のもと (小麦 牛肉 大豆 豚肉 ごま ゼラチンを含みます) さつまいも みずあめ ごま</p>	<p>22日(か) パレンシアライス フルーツヨーグルト</p>	<p>マッシュルーム たまねぎ にんじん とりこく バター サフラン スイートコーン ターメリック カレーコ (乳成分 大豆 鶏肉エキスを含みます) ヨーグルト(乳) みかん おうとう バナナ パイナップル りんご</p>
<p>2日(すい) あきのクリームシチュー コッパン</p>	<p>とりこく 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</p>	<p>11日(きん) きのこごはん ベーコンエッグ みそしる</p>	<p>まいたけ しめじ えのき しいたけ にんじん ごぼう こんにやく あげ ひきにく たまご ベーコン ケチャップ (小麦 大豆 乳を含みます) とうふ わかめ あげ あおねぎ みそ わふうだし</p>	<p>24日(もく) きんぴらつみやき こんにやくとエリンギいため だてまき ごはん</p>	<p>とりこく とうふ たまねぎ えだまめ しいたけ しょうが ゼラチン こんにやく エリンギ ごぼう にんじん わふうだし たまご ぎよにくのすりみ こむぎこ だいたず</p>
<p>25日(金) おたのしみランチ♪ すこしはやめのハロウィンデザートがあるよ! ハロウィンはいつでしょう?知っているかな?</p>					
<p>3日(もく) さかなフライ しらあえ とうがんのすまじる ごはん</p>	<p>あじ こむぎこ パンこ だいたず ウスターソース 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) とうがん あおねぎ しょうが はなふ かたくりこ わふうだし</p>	<p>15日(か) チキンフィレバーガー ミネストローネ ミニゼリー</p>	<p>まるパン フライドチキン(鶏肉 小麦 乳成分 大豆を含みます) レタス マヨネーズ(卵 大豆 りんご) たまねぎ にんじん きゃべつ コソメ じゃがいも ベーコン トマト オリーブオイル 果汁100%ゼリー (りんご ぶどう オレンジ もも)</p>	<p>28日(げつ) ①のみ うどんのにくみそがけ フルーツ</p>	
<p>4日(きん) すぶた わかめスープ ごはん</p>	<p>ぶたにく たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ パイナップル す トマトペースト こむぎこ だいたず わかめ あおねぎ ごま ちゅうかペースト (小麦 乳成分 ごま 大豆 牛肉 豚肉 鶏肉 ゼラチン を含みます)</p>	<p>16日(すい) じゃがいもきんぴらいため たれつきにくだんご ごはん</p>	<p>じゃがいも にんじん いとこんにやく ごまあぶら わふうだし とりこく パンこ こむぎこ たまねぎ ごまあぶら だいたず ぶたにく にゅうせいぶん</p>	<p>29日(か) カレーライス ツナサラダ</p>	
<p>7日(げつ) ごもくやきそば バターロール フルーツ</p>	<p>やきそば ぶたにく きゃべつ たまねぎ にんじん ピーマン ちくわ そばソース (小麦 大豆 鶏肉 豚肉 えび もも りんご 含みます) 下記表記 りんご</p>	<p>17日(もく) ぶたばらだいこん ほうれんそうのごまあえ ごはん</p>	<p>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) 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)</p>	<p>30日(すい) かぼちゃとひきにくのフライ そえきゃべつ はんぺんすまじる ごはん</p>	
<p>8日(か) ハヤシライス ポテトニサラダ</p>	<p>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) 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)</p>	<p>18日(きん) さかなのみぞれに きゃべつのおかかあえ ごはん マカロニのあべかわ</p>	<p>さば だいこん でんぷん わふうあじ (小麦 大豆を含みます) きゃべつ にんじん かまぼこ かつおぶし わふうあじ マカロニ きなこ (小麦 大豆を含みます)</p>	<p>31日(もく) ②のみ うどんのにくみそがけ フルーツ</p>	
<p>9日(すい) コーンコロケ いかとさといもに ごはん</p>	<p>じゃがいも とうもろこし だいたず ゼラチン パンこ こむぎこ たまご にゅうせいぶん ウスターソース いか さといも あげ わふうだし</p>	<p>21日(げつ) イタリアンスパゲッティ ミニサラダ ミニクロワッサン</p>	<p>スパゲッティ たまねぎ にんじん ウィンナー スイートコーン マッシュルーム ケチャップ オリーブオイルピーマン ウスターソース イタリアソース きゃべつ きゅうり にんじん すりおろしやさいドレッシング (小麦 乳成分 大豆 鶏肉 豚肉) 下記表記</p>		

- ※ 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 バターロールの成分は、小麦粉、卵、バター、パン酵母、ショートニング、イーストフード、乳、大豆、ゼラチンです
- ※ 15日 まるパンの成分は、小麦粉、砂糖、マーガリン、パン酵母、脱脂粉乳、食塩、イーストフード 乳成分 大豆です。
- ※ 15日 園外給食のため、年長さんはスープの代わりに「気になる野菜(白ぶどう&ほうれん草)」のジュースとなります。
アレルギー成分は含まれておりません。
- ※ 21日 ミニクロワッサンの成分は、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。
- ※ 25日 おたのしみランチのハロウィンデザートは「ハロウィン米粉のカップケーキ(鉄)」です。アレルギー成分は大豆です
- ※ 誕生会デザートは「ぶどうゼリー」です。アレルギー成分は含まれておりません。
- ※ 17日 年長児四日市ドームでの給食は、コドモンにてお知らせいたします。

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、キノコを食べることで、便通も良くなります。また、カリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制する効果も期待できます。

- ・**シイタケ**: うまみ成分豊富。コレステロールを下げる効果があります。
- ・**マイタケ**: 免疫力をサポート。
- ・**エリンギ**: 食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群!
- ・**えのきたけ**: 精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富に含まれます。

