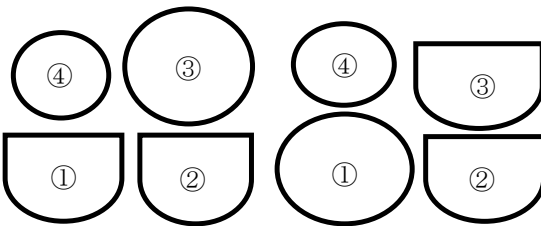


月	火	水	木	金
10月10日は 目の愛護デー	ごはんの日 パンの日  使用する食器は一例です	1 ①コッペパン ②スープ煮 ③卵ロール ④プチプチサラダ プチプチサラダに入っている海そうはるさめは、こん布などの海そうからとった成分から作られています。	2 ①ごはん ②トックスープ ③チヂミ ④ひき肉と野菜のチャプチェ トックスープは、「トック」といううるち米で作られたうす切りのもちを使ったスープです。トックはよくかんで食べましょう。	
5 ①ごはん ②豚汁 ③じゃこ天のてり焼き ④切干大根の炒め煮納豆(直送) 切り干し大根は、大根を細切りにして天日干しでかんそうさせたものです。日の光を浴びることでうま味が増え、シャキシャキとした独特の食感が生まれます。	6 ①コッペパン ②ナポリタンスパゲティ ③フレンチポテト ④コールスローサラダ コールスローサラダは、細かく切ったキャベツをドレッシングであえたサラダのことで、オランダ語で「コール」がキャベツ、「スロー」がサラダを意味します。	7 ①ごはん ②わかめスープ ③ひと口いか天ぷら ④豚キムチ おさかなそばろ ひとくちいかてんぷらはかみごたえがあるのでよくかんで食べましょう。	8 ①さつまいもパン ②ポターージュ ③ポークチャップ ④豆腐とブロッコリーのサラダ とうふとブロッコリーのサラダは新メニューです。とうふにはたんぱく質とカルシウムがたくさんふくまれています。	9 目の愛護デーメニュー ①ごはん ②ほうれん草と卵のスープ ③レバーいりカレーミンチカツ ④人参シリシリブルーベリーゼリー(直送) 10月10日は「目の愛護デー」です。ゼリーの容器は、重ねて食べ残しと使い捨てにビニールぶくろにまとめて入れてください。教室に配られているメモと動画をみてください。
箸は毎日持ってきてきましょう。 スプーンは、パンの日とスプーンマークのあるごはんの日に配りましょう。	13 ①コッペパン ②ラビオリスープ ③鶏肉のステーキソースかけ ④スラッピージョーアプリコットジャム スラッピージョーは、アメリカで生まれた料理です。ジョーさんが考えたのでこの名前がついたそうです。パンといっしょに食べましょう。	14 ①ごはん ②チキンカレー ③ハンバーグ ④ぶどう 今日は年に1回登場する国産のぶどうです。ぶどうはよくかんで食べましょう。	15 ①コッペパン ②オニオンスープ ③チキンナゲット(3こ) ④ミニ焼きそば 黒豆きな粉クリーム ミニ焼きそばは、人気メニューの1つです。キャベツやにんじん、もやしなど、たくさんの野菜が入っています。	16 ①ごはん ②厚揚げとかぼちゃの煮物 ③鮭のレモン醤油かけ ④ささみとチンゲンサイのサラダ さけのレモンしょうゆかけは「ほね」にちゅうい!
19 ①ごはん ②卵入りクッパスープ(きざみのり クラス1袋) ③ヤンニョムチキン ④もやしナムル 「クッパ」は、スープにごはんを入れて食べる韓国朝鮮料理です。きざみのりをかけて食べましょう。	20 ①コッペパン ②キャロットスープ(米粉) ③豚肉のりんごソースかけ ④マカロニソテー(ドレッシング クラス1本) マカロニは、小麦粉から作られます。米やパンと同じ、体と脳を動かすエネルギー源になります。	21 ①きのこごはん ②じゃがいものそぼろ煮 ③さんまのかば焼き(2切れ) ④れんこんのごまサラダ さんまのかばやきは「ほね」にちゅうい!	22 ①コッペパン ②肉団子と春雨のスープ ③さつまきなこ ④鶏肉と野菜のバター炒め ラ・フランスジャム さつまきなこは、切ったさつまいもを油であげて、砂糖、しょうゆ、きな粉を入れて作ったタレにからめたものです。	23 ①ごはん ②すいとん汁 ③コロッケ ④ツナのカレー炒め すいとん汁は、小麦粉の生地を手でちぎる、手で丸める、スプーンですくうなどの方法で小さい団子にして、しるでに料理のことで、すいとんはよくかんで食べましょう。
26 ①ごはん ②さつま汁 ③さばの塩焼き ④秋のそぼろあんかけ 秋のそぼろあんかけは新メニューです。クラスに配られているメモと動画をみてください。 さばのしおやきは「ほね」にちゅうい!	27 ①パーカーハウス ②イタリアンスープ ③白身魚フライ ④アロエ入りフルーツミックスタルタルソース パーカーハウスに、しろみざかなフライとタルタルソースをはさんで食べましょう。 しろみざかなフライは「ほね」にちゅうい!	28 ①ごはん ②うどん汁 ③れんこんのはさみ揚げ ④豚肉のしょうが炒め 小魚の佃煮 豚肉には身体の疲れをとるために大切な栄養素のビタミンB1がたくさんふくまれています。	29 ①米粉豆乳パン ②おじゃがもちのクリーム煮 ③玉ねぎ入りオムレツ ④カラフル野菜のサラダ おじゃがもちのクリーム煮に入っているおじゃがもちポールは、よくかんで食べましょう。	30 ①ごはん ②マーボー厚揚げ ③野菜シュウマイ(3こ) ④大根サラダ マーボー厚揚げに入っている厚揚げは、とうふを油であげたもので、大豆からできる食べ物のひとつです。