

おやつだより 10月号

※都合により変更になる場合があります
※アレルギーは製品に表示されているものですが
製造工程で扱われるものなどの記載は省略しています
アレルギーをお持ちの方は別途対応となります

日付	曜日	献立名	アレルギー	栄養ひとことコメント	
10/1	水	デニッシュクリームパン	卵、乳、小麦	脂質	細胞をつくるのに必要です
		やさいのラムネ	—	炭水化物	不足すると疲れやすくなります
10/2	木	あみじゃが うまじお味	乳、小麦	炭水化物	脳のエネルギーとなります
		なめらかヨーグルト	乳	カルシウム	乳製品にカルシウムが豊富です
10/3	金	蜂蜜かりんとう 黒蜂	乳、小麦	炭水化物	脳のエネルギーとなります
		毎日鉄分ヨーグルトブルーFe	乳	カルシウム	乳製品にカルシウムが豊富です
10/6	月	厚切りバナナパウム	卵、乳、小麦	食物繊維	バナナには食物繊維が豊富です
		スティックゼリー	-	ビタミンC	肌を整える役割があります
10/7	火	全粒粉入りいちごミルクサンド	乳、小麦	炭水化物	身体のエネルギーになります
		ピフィズヨーグルト	乳	カルシウム	怪我のとき血をとめる役割があります
10/8	水	蜂蜜かりんとう 黒蜂	乳、小麦	炭水化物	脳のエネルギーとなります
		プリン	卵、乳	たんぱく質	筋肉をつくれます
10/9	木	デニッシュクリームパン	卵、乳、小麦	脂質	細胞をつくるのに必要です
		やさいのラムネ	—	炭水化物	不足すると疲れやすくなります
10/10	金	全粒粉入りいちごミルクサンド	乳、小麦	炭水化物	身体のエネルギーになります
		ピフィズヨーグルト	乳	カルシウム	怪我のとき血をとめる役割があります
10/14	火	しお揚げもち	-	炭水化物	身体のエネルギーになります
		カプリコニ	卵、乳、小麦	炭水化物	脳のエネルギーとなります
10/15	水	こつぶっこ	小麦	炭水化物	硬いものは歯ごたえがあり歯を丈夫にします
		キャンディーチーズ	乳	カルシウム	カルシウムやミネラルが多く含まれます
10/16	木	びよちサブレ	卵、乳、小麦	炭水化物	不足するとパワーがでなくなります
		バナヨーグルト	卵、乳	カルシウム	怪我のとき血をとめる役割があります
10/17	金	国産小麦の野菜バー	小麦	食物繊維	野菜にはビタミンも豊富です
		プリン	卵、乳	たんぱく質	筋肉をつくれます
10/20	月	★お誕生日ウィーク★おやつピュッフェ	アレルギーのお子様へは個別に対応させていただきます		
10/21	火				
10/22	水				
10/23	木				
10/24	金				
10/27	月	セノビックゼリーボーロ	卵	カルシウム	骨や歯をつくれます
		しお揚げもち	-	炭水化物	身体のエネルギーになります
10/28	火	セノビックゼリー	卵	カルシウム	骨や歯をつくれます
		カプリコニ	卵、乳、小麦	炭水化物	脳のエネルギーとなります
10/29	水	セノビックゼリーボーロ	卵	カルシウム	骨や歯をつくれます
		厚切りバナナパウム	卵、乳、小麦	食物繊維	バナナには食物繊維が豊富です
10/30	木	セノビックゼリー	卵	カルシウム	骨や歯をつくれます
		国産小麦の野菜バー	小麦	食物繊維	野菜にはビタミンも豊富です
10/31	金	セノビックゼリーボーロ	卵	カルシウム	骨や歯をつくれます
		こつぶっこ	小麦	炭水化物	硬いものは歯ごたえがあり歯を丈夫にします

栄養のおはなし 鉄（てつ）

おお
なっとう や ほうれんそう などに多い てつぶん。
ち びょうき
血 のざいりょうになって、病気に
なりにくい からだ をつくってくれるよ！

