



きょう こんだて  
今日の献立は 1-3 のリクエストです。ハロウィー  
ンらしいかぼちゃのライスと、スパイス(きょうはシ  
ナモンとクローブ)をつか、ほんのり大人のかお  
のする桃のコンポート(シロップ煮)の組み合わせ  
です。

りょうり うし  
料理の後ろのマークは、その料理が 体 の中で主に  
はたら あらわ  
どんな働きをするかを表しています。

- エネルギーになる…★
- きんにく ほね  
筋肉や骨をつくるもとになる…○
- からだ ちょうし ととの  
体の調子を整える…\*



- もち  
桃のコンポート\*★
- ぎゅうにゅう  
牛乳○
- かぼちゃドリリア風ライス★○\*
- コンソメスープ\*