

今日の給食

平成30年10月12日(金)
二十四節気⑰寒露(かんろ)
～10月22日まで



本日のおやつ



5歳児食事マナー

1.2歳児



- ☆もち・豆乳入り
枝豆あんかけ和風ハンバーグ
- ☆えのき入り貝柱スープ
- ☆野菜サラダ
- ☆デザート りんご

- 第1群 筋肉や骨を作る【魚・肉・卵・大豆製品】
- 第2群 骨と歯を作る【牛乳・乳製品・海藻・小魚】

- 第3群 皮膚・粘膜の保護【緑黄色野菜】
- 第4群 体の調子を整える【淡色野菜】

赤のお皿
鶏肉、枝豆

緑のお皿
きゅうり、キャベツ、しいたけ
トマト、グリーンリーフ
えのき、玉ねぎ、人参

- 第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】
- 第6群 カや体温となる【油脂類・多脂肪食品】

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる
(味噌汁・野菜スープ・中華スープ)

黄のお皿
米、もち

白のお皿
貝柱スープ