



本日の給食



令和元年6月4日(火)
二十四節気⑧小満(しょうまん)
～6月5日まで



おやつ『黄桃缶』



1.2歳児



5歳児食事マナー



- ☆チャーハン
- ☆ラーメン
- ☆焼売

- 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】

赤のお皿

卵、ソーセージ、豚肉

- 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】

緑のお皿

人参、コーン、グリーンピース、生姜、
玉ねぎ、もやし、メンマ、水菜

- 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】

黄のお皿

米、麺

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

白のお皿

酒、みりん、鶏がらだし、中華だし、
醤油