

# 本日の給食

令和3年3月3日（水）  
二十四節気②(雨水)  
～3月4日まで



5歳児 本日のおやつ

ニューオータニ  
パティシエ



☆ひなまつり寿司  
☆ほうれん草の胡麻和え  
☆菜の花のお吸い物

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

海老、卵、海苔、桜でんぶ、  
ちりめんじゃこ、豆腐

## 緑のお皿

いんげん、蓮根、きゅうり、  
にんじん、干し椎茸、ほうれん草

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・野菜ｽｰﾌﾟ・中華ｽｰﾌﾟ)

## 黄のお皿

お米、胡麻

## 白のお皿

かつお節、さばの節、むしろあじの節、昆布、  
酒、みりん、醤油、砂糖、塩、胡椒