

本日の給食

令和3年3月4日 (木)
二十四節気②(雨水)
~3月4日まで

5歳児 食事マナー



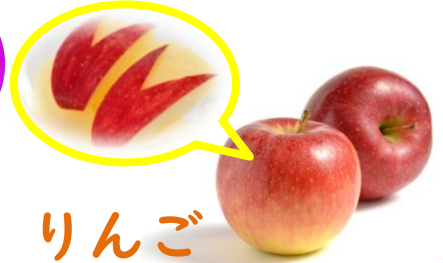
1.2歳児



赤ワインとトマトの
手作りソース

- ☆ポークチャップ
- ☆マカロニサラダ
- ☆スープ

【本日のおやつ】



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】

赤のお皿

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

玉ねぎ、トマト、マッシュルーム、
ブロッコリー、にんじん、コーン、
グリーンピース、レタス

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

お米、マカロニ

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)

白のお皿

コンソメ、鶏がら、ワイン、酒、
みりん、醤油、砂糖、塩、胡椒、
ウスターソース