

今日の給食

令和3年8月20日(金)
二十四節気⑬立秋(りっしゅう)
～8月22日まで



☆鯖の味噌煮 (4-5歳児) /
鯖の竜田揚げ (0-3歳児)
☆ピーマンおなか炒め
☆豚汁

本日のおやつ



すいかフルーツポンチ

すいか
葡萄
マンゴー
パイナップル
黄桃
サイダー

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

鯖、豚肉、魚肉
鰹節、うす揚げ

緑のお皿

白菜、にんじん、えのき
しめじ、ネギ、ピーマン

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

お米

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、味噌