

今日の給食

令和3年9月9日(木)
二十四節気⑤(白露)
～9月22日まで



オータニメニュー 5歳児 食事マナー



- ☆麻婆豆腐
- ☆鴨とピーマンのソテー
- ☆春雨サラダ
- ☆チンゲン菜の中華スープ

★本日のおやつ★



杏仁豆腐&マンゴープリン

- 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

豆腐、豚ミンチ、鴨

- 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

葉ニンニク、豆鼓、白ネギ
ニンニク、生姜、ピーマン、人参
カイワレ大根、チンゲン菜

- 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

お米、春雨、胡麻

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

鶏がら、金華火腿味鶏湯粒、酒、醤油、砂糖
甜麺醬、豆板醬、ごま油、ラー油、山椒油、酢