



本日の給食



令和3年10月18日(月)

二十四節気⑰(寒露)

～10月22日まで



【にゅう麺バイキング】



ぱんだ組	最高	4杯
	合計	29杯
きりん組	最高	6杯
	合計	68杯
らいおん組	最高	8杯
	合計	79杯

- ☆にゅう麺バイキング
- ☆切り干し大根煮
- ☆わかめご飯
- ☆わかめ・椎茸煮

【本日のおやつ】



- ・豆乳
- ・カルピス
- ・ブルーベリー
- ・他

★豆乳パンナコッタ★
ブルーベリーソース

- 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

海老、卵、うす揚げ、わかめ

- 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

ほうれん草、切干大根、山茶えのき
にんじん、ごぼう、椎茸

- 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

素麺、お米

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

のどぐろ出汁、かつお節、さばの節
おしろあじの節、昆布
酒、みりん、醤油、砂糖、塩、胡椒