



本日の給食



令和3年10月5日(火)

二十四節気⑯(秋分)

～10月7日まで

★ヨーグルトの オーロラドレッシング★

- ・ヨーグルト
- ・マヨネーズ ・ケチャップ
- ・白ワイン ・レモン



本日のおやつ ★豆乳ブリュレ★



- ・バニラ ・キビ糖 ・三盆糖
- ・卵 ・豆乳 ・生クリーム

☆かぼちゃのクリーム煮

☆グリーンケールサラダ

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

鶏肉

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

かぼちゃ、人参、ブロッコリー
玉ねぎ、きゅうり、トマト、ケール

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

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、ホワイトルー、小麦粉、バター
酒、みりん、醤油、砂糖、塩、胡椒
オリーブオイル、白ワイン、レモン
ヨーグルト、マヨネーズ、ケチャップ