

本日の給食

令和4年1月11日(火)
二十四節気⑳(小寒)
～1月19日まで



鏡開き



きなこもち

3.4.5歳児おやつ

りんごジャムサンド



0.1.2歳児おやつ

☆炊き込みご飯
☆具だくさん豚汁
☆大豆五目煮

- 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、豚肉、大豆、昆布
うす揚げ、みそ

- 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

大根、人参、白菜、ごぼう、しめじ、
えのき、金時人参、こんにゃく

- 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

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

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