



本日の給食



5歳児食事マナー



令和4年5月18日(水)
二十四節気⑨立夏(りっか)
~5月20日まで

離乳食(後期)



低年齢



5歳児



おやつ



フランス産イチゴジャムサンド

- ☆おからハンバーグ
- ☆コンソメスープ(コーン入り)
- ☆宮崎マンゴーのフレッシュゼリー(5歳児)



- 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

おから 鶏肉 卵

- 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

金時人参 サニーレタス ブロッコリー
トマト 玉ねぎ コーン 舞茸

- 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

米 あおさ パン粉 マヨネーズ
オリーブオイル バター
フレンチドレッシング

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

塩 砂糖 ケチャップ ウスターソース
みりん 胡椒 赤ワイン コンソメ