



# 本日の給食



令和5年7月7日(木)

二十四節気(小暑)

~7月22日まで

## 七夕ちらし

## 5歳児食事マナー



☆七夕ちらし

☆天の川四色にゆう麺

(素麺、かぼちゃ・トマト・おくら素麺)

☆豆乳入り真薯煮

## おやつ



# 白桃

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】

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】

### 赤のお皿

えび、玉子、高野豆腐、ちりめんじゃこ  
豆腐、魚肉、豆乳、桜でんぶ

### 緑のお皿

人参、おくら、きゅうり、玉ねぎ、枝豆  
しめじ、いんげん、大葉、蓮根  
トマト、かぼちゃ

第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】

第6群 力や体温となる【油脂類・多脂肪食品】

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)

### 黄のお皿

米、素麺

### 白のお皿

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、酢