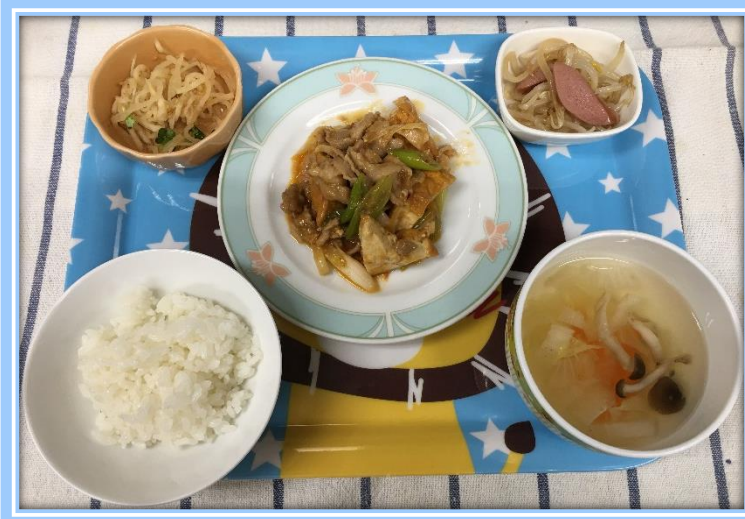


# 本日の給食

令和5年9月19日(火)  
二十四節気 秋分(しゅうぶん)  
～10月8日まで



離乳食中期



5歳児食事マナー



5歳児おやつ



くずきり

- ☆豚肉と厚揚げの中華みそ炒め
- ☆もやしとウィンナーの中華炒め
- ☆切り干し大根サラダ
- ☆野菜ときのこの中華スープ

おやつ



ポテト

- 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

豚肉 ウィンナー 厚揚げ 味噌

- 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

切り干し大根 カイワレ大根  
白ネギ 人参 しめじ もやし  
白菜 生姜

- 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 ごま油 ごま

うま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

昆布、酒、みりん、醤油、砂糖、塩  
鶏がらスープ、胡椒、酢  
中華スープ 豆板醤 甜麵醬