

# 本日の給食

令和5年9月8日(金)  
二十四節気 白露(はくろ)  
~9月8日まで



☆野菜たっぷり  
スープ水餃子  
☆春雨中華サラダ

0.1.2歳

おやつ

3.4.5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**  
豚肉、ハム

- 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**  
人参、小松菜、玉ねぎ、きゅうり  
白菜、エリンギ、きくらげ、キャベツ

- 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、春雨、白ごま、ごま油

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  
コンソメ、鶏がらスープ、胡椒、酢  
すだち、かぼす