



令和6年3月6日（火）  
二十四節気(啓蟄)  
～3月19日まで

# 餃子パーティー



☆餃子  
☆もやし炒め  
☆わかめ中華スープ

**NO.1**  
**ぱんだぐみ 18個**  
**きりんぐみ 20個**  
**らいおんぐみ 30個**  
**先生 55個**  
**1800個完食!**

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

豚肉 鶏肉 わかめ

### 緑のお皿

もやし キャベツ にら  
玉ねぎ 生姜 にんにく

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】

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 小麦粉 白ごま ごま油

### 白のお皿

鶏がら 金華中華スープ 酒 みりん  
砂糖 塩 醤油 酢 胡椒