

本日の給食

令和6年4月10日(水)

二十四節気(穀雨)

~4月19日まで

5歳児食事マナー



1、2、3、4歳児



☆花見弁当(たけのこ天ぷら、えび串だんごフライ、ほうれん草のごま和え、プレーンオムレツ、チキンロール、信田三色巻、豆乳入り五目しんじょ、大豆の昆布煮、干し海老の茄子煮、桜饅頭)
 ☆豆腐とかいわれ大根のおすまし

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

卵 うすあげ 豆腐
えび 桜でんぶ 豆乳 魚肉

緑のお皿

たけのこ いんげん 人参 ごぼう 大根 白ネギ
菜の花 かいわれ大根 ほうれん草 桜の花

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

ごはん かぼちゃ 油 パン粉
小麦粉 コーンスターチ 白あ
ん

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