

今日の給食

令和元年8月2日(金)
二十四節気⑭大暑(たいしょ)
～8月6日まで

おとまり保育1日目 夕食

- ☆流しそうめん
- ☆トッピング
(錦糸玉子、きゅうり、ハム、インゲン)
- ☆ひじき煮



デザートにシャインマスカットも流し、美味しくいただきました。

- 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
ハム、ひじき

- 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
きゅうり、しいたけ、インゲン、人参

- 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
そうめん

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)

酒、みりん、砂糖、
かつお、昆布、乾椎茸、
いわしの煮干し