

# 今日の給食

令和元年8月3日(土)  
二十四節気⑭大暑(たいしょ)  
～8月6日まで



## お泊り保育2日目 朝食



### ☆三色丼

### ☆ミックスサラダ

(キャベツ、レッドキャベツ、  
人参、レタス、パプリカ)

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  
合挽きミンチ

緑のお皿  
人参、さやえんどう、キャベツ、  
レッドキャベツ、レタス、パプリカ

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

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)

白のお皿  
醤油、酒、みりん、砂糖、塩、  
サウザンアイランドドレッシング