

本日の給食

令和3年1月15日（金）
二十四節気⑳(小寒)
～1月19日まで

5歳児 食事マナー



手作りのお箸入れ

☆小正月メニュー

海老、黒豆、昆布巻き、伊達巻、紅白かまぼこ、田作りけしの実、紅白なます、湯葉、干支丸大福、だし巻き玉子、鴨ロース、木の葉かぼちゃ、酢蓮根、酢ごぼう、花ぐるま、栗きんとん、高野豆腐、梅金時人参、筍、煮蓮根、ねじりこんにゃく、信田巻き

☆お吸い物

☆くず白桃

0.1.2歳



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

海老、卵、ごまめ、鴨、黒豆、湯葉、うすあげ
いくら、魚のすり身、高野豆腐

緑のお皿

金時人参、大根、蓮根、南瓜、筍、ほうれん草、
ごぼう、栗、サンド豆

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

お米、こんにゃく

白のお皿

かつお節、さばの節、むしろあじの節、昆布、
酒、みりん、醤油、砂糖、塩、胡椒、米酢