

本日の給食

令和3年4月8日(木)
二十四節気⑥穀雨(こくう)
~5月5日まで

離乳食中期



離乳食後期



本日の
デザート&おやつ
苺



☆花見弁当/定食

☆お吸い物



苺大福から
先に食べたのは
だあれ?

5歳児食事マナー



- 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

魚すり身、卵、豆腐、粒あん

- 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

にんじん、大根、レタス、きゅうり、
玉ねぎ、キャベツ、筍、苺、かいわれ大根

- 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】

黄のお皿

お米、シューマイの皮

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

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、
マヨネーズ