

本日の給食

令和3年7月30日(金)
二十四節気⑫大暑(たいしょ)
~8月6日まで



- ☆鰻井
- ☆キュウリの酢の物
- ☆奈良漬
- ☆お吸い物

★本日のおやつ★



黄桃

ピーチゼリー

ピーチゼリーと
蜂蜜とレモンのソース

0,1,2歳児は生クリーム(蜂蜜不使用)

- 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

鰻、豆腐、しらす、魚肉

- 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、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 カや体温となる【油脂類・多脂肪食品】

黄のお皿

お米

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

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