



本日の給食



令和3年10月7日(木)

二十四節気⑩(秋分)

～10月7日まで



- ☆鯖の味噌煮 (0-4歳児は鰯の照焼)
- ☆茄子と干しエビの煮浸し
- ☆京都大藤の半割大根
- ☆味噌汁

- 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

鯖、鰯、赤魚、干し海老

- 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

茄子、白ネギ
大根、大根葉、えのき

- 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、味噌