

本日の給食

令和3年11月16日(火)
二十四節気⑱(立冬)
～11月21日まで

オータニメニュー

デザート：ごま団子



【5歳児食事マナー】



★本日のおやつ★

《ごま団子》

- ・生クリーム
- ・黒蜜
- ・アルファ米
- ・上白糖
- ・胡麻

- ☆回鍋肉
- ☆海老の甘酢
- ☆春巻
- ☆きゅうりと春雨の中華酢和え
- ☆コーン中華スープ

- 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

豚肉、海老、鶏肉、豚脂

- 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

キャベツ、ねぎ、にんにく、生姜
きゅうり、コーン

- 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、春雨
春巻の皮、胡麻

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

金華火腿味鶏湯粒、味の素、豆板醤、唐辛子
朝天唐辛子、郫县豆板醤、香辣醬、ラー油、
山椒油、片栗粉、醤油、砂糖、米酢