

今日の給食

令和3年12月14日(火)
二十四節気②(大雪)
~12月21日まで

★ 5歳児 食事マナー ★



北海道 岩見沢産
鮭

自家製
タルタルソース

☆サーモンフライ

☆添え野菜

(ミニトマト・ロメインレタス)

☆磯辺小吹芋

☆コンソメコーンスープ

本日のおやつ



林檎

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

鮭、卵、あおさ

緑のお皿

ミニトマト、ロメインレタス
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 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、じゃが芋

白のお皿

鶏がら、コンソメ、白ワイン
酒、みりん、醤油、砂糖、塩、胡椒
マヨネーズ、レモン