

# 本日の給食

令和3年12月24日(木)  
二十四節気②(冬至) ~ 1月4日まで



3.4.5歳児は  
バイキングを  
しました♪



## ☆クリスマスメニュー

- ☆唐揚げ ☆星型オムレツ
- ☆スパゲッティ ☆フライドポテト
- ☆添え野菜 (レタス・ミニトマト・ブロッコリー)
- ☆ピンクグレープフルーツ ☆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】

- 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  
鶏肉、卵

緑のお皿  
レタス、ブロッコリー  
ミニトマト、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、パスタ

白のお皿  
コンソメ、鶏がら、酒、みりん、醤油、砂糖  
塩、胡椒、白ワイン、赤ワイン  
マヨネーズ、生クリーム