

本日の給食

令和4年2月9日(水)
二十四節気②(雨水)
~3月4日まで



チョコレートムース

5歳児食事マナー



- ☆チャーハン
- ☆ラーメン
- ☆かに焼売
- ☆もやし炒め
- ☆酢豚



グレープフルーツゼリー

- 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

豚肉、卵、ウィンナー
ハム、えび

緑のお皿

ねぎ、メンマ、玉ねぎ、人参、ピーマン
たけのこ、きくらげ、しいたけ

- 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

米、中華麺
オリーブオイル、牡蠣油

白のお皿

金華ハムコンソメ、コンソメ、鶏がら酒、みりん、しょうゆ、塩、胡椒
砂糖、鷹の爪