

本日の給食

令和4年3月16日（水）
二十四節気③(啓蟄)
～3月20日まで



園長先生特製
タルタルソース

5歳児のお祝い膳



らいおん組さん
ご卒園おめでとうございます☆

☆お祝い御膳

赤飯、海老フライ、チキンナゲット
ミートスパゲッティ
炊き合わせ(さくら🌸人参・大根)
つくね団子串
お吸い物(菜の花・麩)

本日のおやつ



ナッツショコラ
生クリーム添え

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

海老、鶏肉、卵、小豆
ひじき、粉チーズ

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

玉ねぎ、レタス、トマト、きゅうり
レモン、ブロッコリー、人参、大根
筍、唐辛子、菜の花

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

米、もち米、パスタ、麩
小麦粉、パン粉、片栗粉、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

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、酢、胡椒
ケチャップ、マヨネーズ、白ワイン