



令和4年3月24日（木）
二十四節気④(春分)
～4月4日まで



☆チキンロール
☆もやしソテー、
ブロッコリー明太マヨネーズ
☆味噌汁(わかめ、薄揚げ)

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

鶏肉、薄揚げ、わかめ、明太子

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

人参、さやいんげん、ごぼう、レタス
トマト、ブロッコリー、もやし

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、片栗粉、ごま油

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる
(味噌汁・野菜ｽｰﾌﾟ・中華ｽｰﾌﾟ)

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、胡椒
味噌、コンソメ、マヨネーズ