

本日の給食

令和4年3月8日（火）
二十四節気③(啓蛰)
～3月20日まで

5歳児食事マナー



- ☆鶏肉のクリーム煮（さくら🌸人参）
- ☆付け合わせ
三色フスイリとチンゲンサイ
- ☆コンソメスープ

本日のおやつ



グレープフルーツ

- 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、牛乳、生クリーム

- 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、しめじ、チンゲンサイ
ほうれん草、枝豆

- 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、フスイリ、小麦粉、バター

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

白ワイン、鶏がら
コンソメ、酒、みりん、醤油、砂糖
塩、胡椒