

本日の給食

令和4年4月13日(水)
二十四節気⑦清明(せいめい)
～4月19日まで

5歳児食事マナー



離乳食(後期)



かわいい
お弁当箱に



子ども達は
大喜び！！



☆お花見弁当

(北海道産真鱈のチーズフライ、大根、筍
こんにゃく、花ぐるまの煮物、卵焼き、ウインナー
ハンバーグ、ほうれん草のお浸し、桜餅)

☆菜の花のおすまし

- 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

鱈、豚肉、ウインナー
桜でんぶ

緑のお皿

ほうれん草、レタス、とまと
菜の花、筍、人参

- 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、こんにゃく、ごま

白のお皿

塩、砂糖、かつお節、さばの節
むしろあじの節、醤油、昆布、酒、みりん