



本日の給食



令和4年7月7日(木)

二十四節気⑩小暑(しょうしょ)

~7月22日まで



5歳児食事マナー

離乳食中期



5歳児



おやつ



りんごのコンポート

☆七夕ちらし

☆にゅう麺のお吸い物

☆切り干し大根の煮物

☆茄子の煮びたし

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】

赤のお皿

海老 卵 高野豆腐 たこ 干し海老
しらす

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

きゅうり 人参 椎茸 なす 大根
牛蒡 ねぎ 海苔

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 素麺 でんぷ

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 おしろあじの節
酒 砂糖 塩 醤油 酢