

本日の給食

令和4年8月5日(金)
二十四節気⑫大暑(たいしょ)
～8月6日まで



- ☆ 点心 (枝豆焼売、揚げ餃子)
- ☆ 胡瓜と人参の春雨サラダ
- ☆ もやし中華スープ

チューベット



3.4.5歳見おやつ

- 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

豚肉 鶏肉 枝豆

- 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

もやし きゅうり 人参
キャベツ 玉ねぎ にんにく

- 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 春雨 ごま

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

鶏がら 中華スープ コンソメ
酢 砂糖 酒