

# 本日の給食

令和4年8月3日(水)  
二十四節気⑫大暑(たいしょ)  
～8月6日まで



## 5歳児食事マナー



ピンクグレープフルーツ  
のゼリー



- ☆豚テキ きのことたっぷり  
シャンピリアンソースがけ
- ☆野菜たっぷりみそスープ
- ☆サラダ (キャベツ・きゅうり・トマト)

- 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

- 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  
しめじ かきのきだけ えのき  
白菜 大根 トマト きゅうり キャベツ  
ホールトマト 玉ねぎ 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】

黄のお皿  
米

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 むしろあじの節 酒 砂糖  
塩 醤油 みりん 赤ワイン 白ワイン  
ケチャップ ウスターソース