

今日の給食

令和4年10月19日(水)
二十四節気 ⑨(寒露)
～10月22日まで

5歳児食事マナー



5歳児



- ☆ちまき
- ☆点心(春巻き かぼちゃしゅうまい)
- ☆塩焼きそば
- ☆チンゲン菜とベーコンの中華炒め
- ☆中華スープ
- ☆グレープフルーツ(5歳児)

おやつ



りんご 🍏

- 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 ベーコン

- 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

キャベツ 人参 かいわれ大根
人参 もやし かぼちゃ
グレープフルーツ

- 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

もち米 焼きそば 春雨

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、昆布
酒 みりん 塩 醤油 鶏ガラ
中華スープ