

本日の給食

令和4年11月10日(木)

二十四節気 ②(立冬)

～11月21日まで

5歳児 食事マナー

5歳児



- ☆チキンカツ トマトソース添え
 - ☆スパイラルサラダ
 - ☆コーンスープ
 - ☆グレープフルーツゼリー
- (5歳児のみ)

おやつ



フライドポテト

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

鶏肉 生クリーム

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 レッドキャベツ 人参 胡瓜 コーン
トマト グレープフルーツ 玉ねぎ

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 小麦粉 パン粉
スパイラル マヨネーズ

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

塩 胡椒 コンソメ 赤ワイン 砂糖
トマトピューレ 鶏ガラ ケチャップ