



本日の給食

令和5年1月20日(木)

二十四節気 ⑳(大寒)

～2月3日まで



0. 1. 2歳児

☆長崎五島列島

あじのみりん干し

☆絹揚げ煮

☆ピーマンのおかか炒め

3. 4. 5歳児

☆長崎五島列島

さばのみりん干し

☆黒豆 ☆だし巻き玉子

☆ピーマンのおかか炒め

☆小芋煮

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】

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】

赤のお皿

あじ さば 卵 烏賊 うす揚げ
黒豆 絹揚げ 鰹節

緑のお皿

ピーマン 大根 里芋

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】

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)

黄のお皿

米

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、醤油、砂糖、塩、