

# 本日の給食

令和5年2月14日(火)  
二十四節気⑳(立春)  
～2月18日まで

## Happy Valentine

0～3歳児クッキー  
4.5歳児ゴディバチョコレート



園長先生から  
バレンタインチョコのおやつ



- ☆鶏天ぷら
- ☆さつまいもの甘煮
- ☆金平れんこん
- ☆白ネギと麩のおすまし



- 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

鶏肉

緑のお皿

蓮根、白ネギ

- 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・野菜ｽｰﾌﾟ・中華ｽｰﾌﾟ)

黄のお皿

米、麩、白ごま  
さつまいも、小麦粉

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