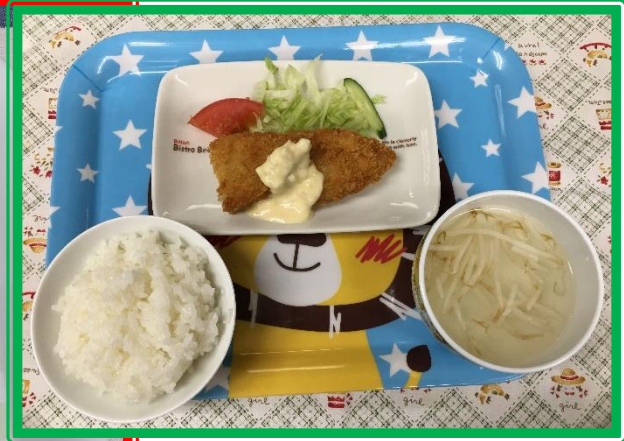


本日の給食

令和5年3月2日（木）
二十四節気④(雨水)
～3月6日まで



おやつ



グレープフルーツ

- ☆白身魚のフライ
- 園長先生特製タルタル添え
- ☆野菜サラダ
- ☆コンソメもやしスープ

- 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

たら、卵、マヨネーズ

- 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

もやし、玉ねぎ、レタス
きゅうり、トマト

- 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、パン粉、小麦粉

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、醤油、砂糖、塩、胡椒
コンソメ、白ワイン、レモン