

# 本日の給食

令和5年3月8日(水)

二十四節気⑤(啓蛰)

～3月20日まで

## 5歳児食事マナー



おめでとう!!



### ☆卒園お祝い膳

エビフライ、金平つくね串  
オムレツ、サラダ、赤飯  
コンソメ豆乳スープ

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】

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

海老、鶏肉、卵、枝豆  
小豆、豆乳、ひじき、マヨネーズ

#### 緑のお皿

ブロッコリー、きゅうり、トマト  
レモン、サニーレタス、玉ねぎ  
ごぼう、人参、パイナップル

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、ごま、油

#### 白のお皿

コンソメ、鶏がら、白ワイン  
酒、みりん、砂糖、塩、胡椒