

# 本日の給食

令和5年4月12日(水)  
二十四節気(清明)  
~4月19日まで

## 5歳児食事マナー



### おやつ



みかん

☆花見弁当(えび天ぷら、たけのこ天ぷら、湯葉巻き、豆乳入り五目しんじょ、オムレツ、鱧けんちん焼き、たけのこ焼売、桜饅頭)  
☆たけのこ豆腐とかいわれ大根のおすまし

- 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

豆腐、えび、魚肉、ウインナー、卵枝豆、豆乳、ひじき、湯葉、鱧桜でんぶ、豚肉、鶏肉

#### 緑のお皿

たけのこ、人参、玉ねぎ、ごぼう、蓮根、かいわれ大根、いんげん、ほうれん草、ブロッコリー

- 第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】
- 第6群 力や体温となる【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