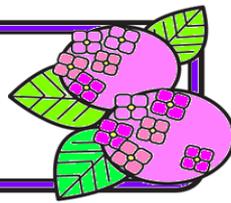




# 本日の給食



令和6年6月20日(木)  
二十四節気(夏至)  
~6月20日まで

1~5歳



## ☆中華丼

(豚肉、白菜、人参、玉ねぎ、ピーマン、  
筍、きくらげ、海老)

## ☆春雨中華サラダ

## ☆中華豆スープ

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

豚肉 海老 大豆 ひよこ豆 赤いんげん豆  
えんどう豆

### 緑のお皿

白菜 人参 玉ねぎ ピーマン 筍  
きゅうり きくらげ

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 春雨 片栗粉 白ごま  
キャノーラ油 ごま油

### 白のお皿

鶏がら 中華だし オイスターソース 酒  
みりん 醤油 砂糖 胡椒 塩 酢  
しょうが