



本日の給食

令和6年9月4日(水)

二十四節気 白露(はくろ)

~9月7日まで



5歳児食事マナー



☆甘酢肉団子

☆ニラもやし炒め

☆わかめスープ

☆りんご

おやつ



りんご

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

鶏肉、わかめ

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

ニラ、もやし、人参、玉ねぎ
たけのこ、ピーマン

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、ごま油

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

鶏がら、中華スープ、塩、胡椒、酢、酒
ケチャップ、砂糖、醤油、オイスターソース