

今日の給食

令和6年10月25日(金)
二十四節気 霜降(そうこう)
~11月6日まで

5歳児食事マナー



おやつ



羊羹

☆千草焼

☆砂ずりとニラとエリンギのソテー

☆千切り大根の旨煮

☆ピーマンと竹輪の炒め

☆みそ汁 (わかめ、おくら)



- 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
鶏肉、砂ずり、竹輪
わかめ、玉子

緑のお皿
大根、人参、しめじ、エリンギ、玉ねぎ、えのき
ピーマン、おくら、ニラ、かいわれ大根

- 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、白ごま、ごぼう、片栗粉
オリーブオイル

白のお皿
かつお節、さばの節、むしろあじの節、昆布、貝柱
酒、みりん、砂糖、薄口醤油、濃口醤油、塩、胡椒