



令和7年2月27日(水)

二十四節気(雨水)

~3月4日まで



☆あじの中華あんかけ
☆春雨サラダ
☆わかめスープ

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】

赤のお皿

あじ 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

きゅうり 人参 もやし 大根葉
かぼす

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 春雨 片栗粉
白ごま 黒ごま 油 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

鶏ガラ 中華スープ 塩 砂糖
酢 薄口醤油 昆布