



令和7年3月6日(木)

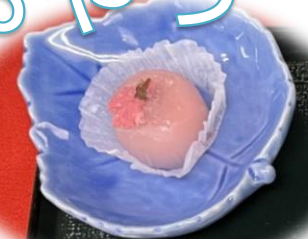
二十四節気(啓蟄)

~3月19日まで

卒園お祝い膳



おやつ



さくらもち

5歳食事マナー

- ☆海老フライ
- ☆赤飯
- ☆紅白かまぼこ
- ☆きゅうりとかにかまの酢の物
- ☆ミートローフバジル&チーズ2種
- ☆すまし汁 (水菜、錦糸卵)
- ☆からあげ
- ☆かれいの煮付け

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

海老、鶏肉、豚肉、かれい、チーズ
白身魚、かにかま、小豆

緑のお皿

きゅうり、キャベツ、水菜、バジル

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、もちごめ、パン粉
黒ごま、サラダ油

白のお皿

かつお節、さばの節、むしろあじの節、昆布、酒
醤油、白ワイン、レモン、マヨネーズ、酢
みりん、砂糖