



本日の給食



令和7年7月7日(月)

二十四節気(小暑)

~7月21日まで



5歳児食事マナー



おやつ

離乳食

ようかん

- ☆七夕ちらし
- ☆ほうれん草のお浸し
- ☆天の川そうめん



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

えび 卵 高野豆腐
桜でんぶ

緑のお皿

人参 かいわれ大根 蓮根
きゅうり いんげん ほうれん草

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 素麺 白ごま

白のお皿

かつお節 さばの節 むしろあじの節
昆布 酒 みりん 砂糖 濃口醤油
薄口醤油 酢