

本日の給食

令和7年11月10日(月)
二十四節気 立冬(りっとう)
~11月21日まで



園長
特製ゴマダレ



☆栗ご飯
☆豚ちら
☆みそ汁 (わかめ うす揚げ)

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

豚肉 わかめ 薄揚げ 豆腐
春雨 味噌

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

白菜 白ねぎ えのき

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】

黄のお皿

米 栗 白ゴマ 白ゴマペースト
黒ゴマ

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

かつお節 さばの節 むしろあじの節
酒 みりん 砂糖 塩 薄口醤油 酢