

今日の給食

令和7年11月26日(水)

二十四節気 小雪(しょうせつ)

～11月21日まで

5歳児

食事マナー



☆豚ステーキ～シャリアンピンソース～

☆サラダ(ブロッコリー キャベツ サニーレタス)

☆マカロニポテトサラダ

☆パンプキン豆乳スープ

おやつ



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 豆乳

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

玉ねぎ 南瓜 ブロッコリー
キャベツ サニーレタス 生姜
にんにく 人参

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 ジャガ芋 クルトン
マカロニ 油 バター
マヨネーズ オリーブオイル

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

コンソメ 鶏がら日本酒 赤ワイン
濃口醤油 塩 胡椒 砂糖 みりん 酢
レモン果汁