



今日の給食

令和7年12月11日(木)
二十四節気(大雪)
~12月21日まで

5歳児食事マナー



5歳児



- ☆豚肉とパプリカの春雨炒め
- ☆小松菜とベーコンの中華炒め
- ☆春巻き
- ☆キノコ中華スープ

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 ベーコン 鶏肉

- 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

パプリカ(黄 赤 緑) 小松菜
しめじ エリンギ えのき
キャベツ ねぎ

- 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 春雨 春巻きの皮 油
片栗粉

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

金華白湯スープ 中華スープ 鶏ガラスープ
酒 濃口醤油 貝柱エキス 麻辣藤椒香醬
みりん 砂糖 塩 胡椒 豆板醬