



本日の給食

令和8年1月20日(火)

二十四節気(大寒)

～2月3日まで



おやつ

0・1・2・3歳児

梅饅頭



4・5歳児

グレープフルーツ



☆炒飯

☆揚げ餃子

☆もやしとねぎの中華スープ

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

焼き豚 たまご 豚肉

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

ねぎ もやし いんげん 玉ねぎ 金時人参
えりんぎ キャベツ

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 油

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

砂糖 塩 胡椒 鶏がら 酒
濃口醤油 中華スープ