

今日の給食

小正月メニュー

令和7年1月15日(木)

二十四節気(小寒)

~1月19日まで

5歳児食事マナー



☆小正月おせち

赤飯、海老、黒豆、紅白かまぼこ、梅金時人参煮、大根煮、酢蓮根、煮ごぼう、紅白なます、里芋煮、木の葉かぼちゃ、しいたけ甘煮、高野豆腐、ふき、ひねり蒟蒻、煮蓮根、筍、昆布巻き、くわい、だしまき、肉団子、栗きんとん、信田三食巻き、干支団子、梅まんじゅう

☆豆腐とかいわれのおすまし

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、黒豆、小豆、豆腐
高野豆腐、かまぼこ、にしん
昆布

緑のお皿

金時人参、人参、大根、蓮根、ふき
ごぼう、いんげん、しいたけ、南瓜
筍、かいわれ大根、栗、干瓢

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、もち米、さつまいも、里芋
くわい、蒟蒻

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、昆布
酒、みりん、濃口醤油、薄口醤油、砂糖、
塩、胡椒、酢