



本日の給食



令和8年7月7日（火）
二十四節気（小暑）
～7月23日まで



5歳児
食事マナー

ナタデココ入り
パイナップルプリン



☆七夕ちらし
☆ほうれん草の胡麻和え
☆天の川そうめん

- 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

えび 卵 高野豆腐
桜でんぶ 海苔 ちりめん

- 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

人参 カイワレ大根 いんげん
ごぼう ほうれん草 たけのこ
台湾たけのこ

- 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 素麺 白ゴマ

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
昆布 酒 みりん 砂糖 濃口醤油
薄口醤油 酢