

今日の給食

令和8年10月6日(火)
二十四節気 秋分(しゅうぶん)
～10月7日まで



☆かぼちゃの豆乳煮

☆竹輪とピーマンの炒め

☆大根サラダ (0.1.2歳ごまドレ、
3.4.5歳シーザードレッシング)

☆みそ汁 (麩 かいわれ 青ネギ)

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

竹輪 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

大根 ピーマン ブロッコリー 青ネギ
かいわれ大根 人参 白菜 紫大根 紫キャベツ

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 かぼちゃ 白ごま 麩

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 おしろあじの節
砂糖 塩 薄口醤油 酒 みりん