



今日の給食

平成28年6月9日(木)
二十四節気⑪芒種(ぼうしゅ)
～6月20日まで



- ☆たこご飯
- ☆筑前煮
- ☆ひじきとじゃが芋の煮物
- ☆たこ酢
- ☆わかめの味噌汁

おやつ フライドポテト



たこご飯



1. 2歳児



- 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

たこ、鶏肉、かまぼこ
わかめ、ひじき、味噌、うすあげ

緑のお皿

ごぼう、人参
胡瓜、しそ、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】

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)

黄のお皿

米、こんにゃく、じゃが芋

白のお皿

かつお、昆布