

今日の給食

平成28年8月20日(土)
二十四節気^⑮立秋(りっしゅう)
～8月22日まで



1. 2歳児

- ☆いなり寿司
- ☆巻き寿司
- ☆きゅうりとトマトのマヨネーズサラダ
- ☆小松菜の煮浸し
- ☆すまし汁



おやつ
とらやのようかん
(小倉・抹茶・黒糖)



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

うすあげ、海苔、卵、ごぼう天

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

きゅうり、トマト、小松菜
かんぴょう、しいたけ

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、白ごま、黒ごま
マヨネーズ

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、こんぶ