



本日の給食

平成28年12月17日(土)
二十四節気⑳大雪(たいせつ)
~12月21日



1. 2歳児



- ☆ ライスバーガー
- ☆ ポテトと野菜のオーロラソース
- ☆ わかめと大根葉の味噌汁

- 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

牛肉、味噌

- 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

たまねぎ、にんにく、りんご、大根葉
サラダナ、人参、ブロッコリー

- 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、じゃがいも、白ごま

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