

# 本日の給食

平成29年3月3日(金)  
二十四節気④雨水(うすい)  
～3月5日まで

- ☆菜の花ちらし寿司
- ☆あご煮
- ☆三色こんにゃく煮
- ☆菜の花とかまぼこのすまし汁



おやつ  
ひなあられ  
さくらわらびもち  
3色団子



離乳後期  
生後9～11ヶ月



1.2歳児



5歳児食事マナー



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、カニカマ、卵  
あご、海苔、かまぼこ

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

インゲン、菜の花  
れんこん、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 カや体温となる【油脂類・多脂肪食品】

黄のお皿

米、こんにゃく

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる

(味噌汁・野菜ｽｰﾌﾟ・中華ｽｰﾌﾟ)

白のお皿

かつお、こんぶ