

本日の給食

平成29年3月4日(土)
二十四節気④雨水(うすい)
～3月5日まで

- ☆わかめごはん
- ☆野菜入りハンバーグ
- ☆いんげんのごま和え
- ☆白菜の味噌汁



1. 2歳児

3. 4. 5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】

赤のお皿

鶏肉、味噌、卵、わかめ

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、人参
枝豆、白菜

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、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・野菜入-フ・中華入-フ)

白のお皿

かつお、こんぶ