

本日の給食

平成29年12月22日(金)
二十四節気④冬至(とうじ)
～1月4日まで



1. 2歳児

- ☆河豚鍋 みそ風味
- ☆かぼちゃの煮物
- ☆北海道産笹かまぼこ
- ☆舞鶴産 はも板かまぼこ
- ☆玉子焼き



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

ふぐ、うすあげ、たまご
かまぼこ、豆腐

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

白菜、人参、しめじ
えのき、かぼちゃ

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

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