

今日の給食

平成30年2月21日(水)
二十四節気②雨水(うすい)
～3月5日まで



1. 2歳児



- ☆天然寒ブリの塩焼き
- ☆千切り大根煮
- ☆カリフラワー煮
- ☆わかめの味噌汁

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

ブリ、わかめ、味噌、うすあげ

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

人参、千切り大根、カリフラワー

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

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