

本日の給食

平成30年3月13日(火)
二十四節気③啓蟄 (けいちつ)
～3月20日まで



淀大根 使用



1. 2歳児



- ☆炊き込みご飯
- ☆淀大根煮
- ☆いんげんのごま和え
- ☆玉子と豆苗のすまし汁

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

鶏肉、卵、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、淀大根、ごぼう
豆苗、いんげん

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