

今日の給食

平成30年3月15日(木)
二十四節気③啓蟄 (けいちつ)
～3月20日まで



有機米の日

- ☆寒サバの塩焼き
- ☆小松菜の煮浸し
- ☆千切り大根の煮物
- ☆わかめの味噌汁

1. 2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

鯖、味噌、ちくわ、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

小松菜、人参、豆苗
ごぼう、千切り大根

- 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