

# 本日の給食

平成30年3月8日(木)  
二十四節気③啓蟄 (けいちつ)  
～3月20日まで

☆ハヤシライス

☆もやし炒め

3. 4. 5歳児  
クッキング



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】

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】

赤のお皿

牛肉、ベーコン

緑のお皿

人参、玉ねぎ、しめじ、もやし

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】

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)

黄のお皿

米

白のお皿

コンソメ