



今日の給食

平成30年7月19日(木)
二十四節気⑬小暑(しょうしょ)
～7月22日まで



1.2歳児



☆冷やしかけうどん
☆えんどうと高野の卵とじ

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
たまご、はん
のり、高野豆腐

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
レタス、きゅうり、トマト
えんどう豆、しいたけ

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
うどん、くり

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