



今日の給食

平成30年8月29日(水)
二十四節気⑩処暑(しよしよ)
～8月31日まで



1.2歳児



- ☆ 紋甲烏賊ゲソ照焼
- ☆ 筑前煮
- ☆ なすの味噌煮
- ☆ 玉子焼き
- ☆ うす揚げとゴーヤのみそ汁

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

烏賊、卵、うす揚げ、ちくわ

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、ゴーヤ、なす

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、ごぼう、れんこん
ごま、こんにゃく

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