

今日の給食

平成30年10月15日(月)
二十四節気⑰寒露(かんろ)
～10月22日まで



今日のおやつ



1.2歳児

- ☆肉じゃが
- ☆ほうれん草のごま和え
- ☆生姜入りきゅうりの酢の物
- ☆高野豆腐のみそ汁



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】

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、枝豆、ちくわ、高野豆腐

緑のお皿

きゅうり、人参、生姜
ほうれん草、玉ねぎ

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・野菜入-°・中華入-°)

黄のお皿

米、じゃがいも、ごま

白のお皿

かつお、こんぶ