

今日の給食

平成30年10月19日(金)
二十四節気⑰寒露(かんろ)
～10月22日まで



本日のおやつ



1.2歳児

- ☆みょうが寿司
- ☆大根と厚揚げの煮物
- ☆小松菜の煮浸し
- ☆豆腐とすだちのすまし汁



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

厚揚げ、うす揚げ
卵、じゃこ、豆腐、のり

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、しいたけ、みょうが、すだち
紅生姜、生姜、ごぼう、れんこん、
大根、いんげん、小松菜、たけのこ

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・野菜入-フ・中華入-フ)

白のお皿

かつお、こんぶ