

今日の給食

平成30年10月30日(火)
二十四節気⑱霜降(そうこう)
～11月6日まで



今日のおやつ



0.1.2歳児



- ☆ ミートボールスパゲッティ
- ☆ シーチキンポテトサラダ
- フリルレタス
- ☆ 水菜と人参のコンソメスープ

- 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
鶏肉

- 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、水菜、玉ねぎ
グリンピース、フリルレタス
赤・黄・緑パプリカ、トマト

- 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
スパゲッティ、じゃがいも

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、昆布、酒
みりん、コンソメ