

今日の給食

平成31年1月17日(木)
二十四節気①小寒(しょうかん)
~1月19日まで



1.2歳児



- ☆牛肉ごぼう
- ☆もやしソテー
- ☆豆腐とかいわれのおすまし

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
牛肉、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
人参、ごぼう、かいわれ、もやし

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、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・野菜入-°・中華入-°)

白のお皿
こんぶ、かつお、みりん、酒