

今日の給食

平成31年1月22日(火)
二十四節気②大寒(だいかん)
~2月3日まで



1.2歳児



- ☆ベーコンポテトバーグ
- ☆パプリカのソテー
- ☆大根サラダ
- ☆押し麦と玉ねぎのコンソメスープ

- 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
ベーコン、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
大根、玉ねぎ、きゅうり
トマト、赤・黄パプリカ
ピーマン

- 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、じゃがいも、押し麦

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
コンソメ、鶏がら、みりん、酒