

今日の給食

平成31年1月23日(水)
二十四節気②大寒(だいかん)
～2月3日まで



本日のおやつ



1.2歳児

- ☆ 具だくさん煮込みうどん
- ☆ ちりめんじゃこと大根と
きゅうりの酢の物
- ☆ いんげんの胡麻和え



- 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、うす揚げ、ちりめんじゃこ
天かす、利尻こんぶ

- 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

いんげん、きゅうり、大根
白菜、人参

- 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

うどん、ごま

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、みりん、酒