

今日の給食

平成31年1月28日(月)
二十四節気②大寒(だいかん)
~2月3日まで



1.2歳児



- ☆ 手羽と大根の煮物
- ☆ 小松菜とごぼう天の煮浸し
- ☆ うす揚げとねぎのみそ汁

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】

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】

赤のお皿

鶏肉、ごぼう天、うす揚げ

緑のお皿

大根、ごぼう
小松菜、ねぎ

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】

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°)

黄のお皿

米

白のお皿

かつお、昆布、みりん、酒