

今日の給食

平成31年1月31日(木)
二十四節気②大寒(だいかん)
～2月3日まで



今年の恵方は
「東北東」

1.2歳児

- ☆ 巻き寿司
- ☆ あご煮
- ☆ きゅうりの酢の物
- ☆ 素麺のすまし汁



- 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

卵、あご、ちりめんじゃこ
のり、おぼろ

緑のお皿

きゅうり、水菜、大根葉
椎茸、かんぴょう

- 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、素麺

白のお皿

かつお、昆布、みりん、酒