

本日の給食

平成31年2月13日(水)
二十四節気③立春(りっしゅん)
～2月18日まで



0.1歳児



2.3歳児

- ☆ちらし寿司
- ☆かぼちゃの煮物
- ☆豆腐のすまし汁

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】

赤のお皿

卵、豆腐、鱈、しじみ
でんぶ、ちりめんじゃこ

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

金時人参、かぼちゃ、ごぼう
れんこん、しいたけ
さやえんどう、グリーンピース

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、白ごま、黒ごま

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、酒、みりん