

今日の給食

平成31年2月1日(金)
二十四節気②大寒(だいかん)
～2月3日まで



1.2歳児



- ☆ さつまいもごはん
- ☆ いわしの甘露煮
- ☆ 白菜とうすあげ煮びたし
- ☆ かぶら煮
- ☆ 菊菜と豆腐のみそ汁

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】

赤のお皿
いわし、うすあげ、とうふ

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
白菜、菊菜

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、さつまいも

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
味噌、かつお、昆布、みりん、酒