

# 今日の給食

平成31年2月25日(月)  
二十四節気④雨水(うすい)  
~3月4日まで



1.2歳児



- ☆焼き鮭 ☆春菊のみそ汁
- ☆大根と人参とつきこんにゃくのきんぴら
- ☆小松菜とささがき平天の煮浸し

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  
鮭、平天

緑のお皿  
春菊、大根、人参  
小松菜、ごぼう

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・野菜入っ°・中華入っ°)

黄のお皿  
米、ごま、つきこんにゃく

白のお皿  
かつお、こんぶ、酒