

# 今日の給食

平成31年2月4日(月)  
二十四節気③立春(りっしゅん)  
～2月18日まで



1.2歳児



- ☆ひじき根菜ハンバーグ
- ☆小松菜と干しエビのソテー
- ☆かぼちゃ煮・人参ソテー
- ☆かき玉汁

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

鶏肉、ひじき、豆腐、おから  
うす揚げ、干しエビ、卵

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

人参、かぼちゃ、ごぼう  
蓮根、小松菜

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、パン粉

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる

(味噌汁・野菜スープ・中華スープ)

白のお皿

かつお、昆布、みりん、酒