

本日の給食

平成31年2月8日(金)
二十四節気③立春(りっしゅん)
～2月18日まで



有機米の日

1.2歳児



- ☆ 関東煮
- ☆ 厚揚げの生姜炊き
- ☆ 具だくさんおから
- ☆ ほうれん草と卵のすまし汁

- 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

鶏肉、平天、ちくわ、厚揚げ
おから、枝豆、卵、ごぼう

- 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

大根、人参
ほうれん草、ごぼう、生姜

- 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、こんにゃく

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