

本日の給食

平成31年3月15日(金)
二十四節気⑤啓蟄(けいちつ)
~3月20日まで



佐賀県呼子港の真イカ

おやつ



さつまいものプリンケーキ

1.2歳児



- ☆ イカと里芋の含め煮
- ☆ 菜の花のおひたし
- ☆ えのきと菊菜のおすまし

- 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
真イカ、平天

緑のお皿
菊菜、菜の花、いんげん
蓮根、しいたけ

- 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・野菜入フ・中華入フ)

黄のお皿
米、里芋

白のお皿
みりん、こんぶ、酒、かつお