

本日の給食

平成31年3月28日(木)
二十四節気◎春分(しゅんぶん)
～4月4日まで



1.2歳児

- ☆炊込みご飯
- ☆なすの煮浸し ☆卵すまし汁
- ☆おでん ☆あご煮



- 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

鶏肉、卵、平天
ちくわ、あご

緑のお皿

人参、なす
ねぎ、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-フ・中華入-フ)

黄のお皿

米、こんにゃく

白のお皿

酒、みりん、醤油
かつお、こんぶ