

# 今日の給食

平成31年3月1日(金)  
二十四節気④雨水(うすい)  
~3月4日まで



1.2.3歳児



- ☆ 鱈の竹筴焼
- ☆ ごぼう平天煮
- ☆ 菜の花のお吸い物
- ☆ はっさく

- 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  
鱈、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  
サラダ菜、えんどう、にんじん、菜の花、  
ごぼう、たまねぎ、はっさく

- 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

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、みりん、酒