

今日の給食

令和元年10月28日(月)
二十四節気⑱霜降(そうこう)
～11月6日まで

今日のおやつ
さつまいもクリーム食パン



☆五目寿司

☆ほうれん草の煮浸し

☆うす揚げとわかめの味噌汁

1.2歳児



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

うす揚げ、わかめ、卵、でんぷ、
高野豆腐

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、ほうれんそう、水菜、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】

黄のお皿

米、ごま

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

酒、みりん、かつお、こんぶ、砂糖、塩、
乾しいたけ、醤油、米酢、いわしの煮干し