

本日の給食

令和元年11月14日(木)
二十四節気⑱立冬(りっとう)
～11月21日まで



1.2歳児

☆具だくさんポトフ
☆大根とかいわれ大根の
胡麻ドレッシングサラダ



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
ソーセージ

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、玉葱、キャベツ、しめじ、
大根、かいわれ大根、大根葉

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、じゃがいも

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、とがら、コンソメ、
醤油、砂糖、酢