

今日の給食

令和2年1月14日(火)
二十四節気①小寒(しょうかん)
～1月19日まで



0.1歳児



おやつ



- ☆スペイン風オムレツ
- ☆魚肉ソーセージと玉葱のスパゲッティ
- ☆押麦と大根葉のコンソメスープ

10日にみんなで鏡開きをしました。
鏡開きをしたお餅で
ぜんざいを作りました。

- 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

卵、魚肉ソーセージ、ベーコン

- 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

大根葉、玉葱、スナップえんどう、
レタス、赤ピーマン、ほうれん草

- 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、押麦、
スパゲッティ、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・野菜スープ・中華スープ)

白のお皿

酒、みりん、コンソメ、鶏ガラ、
ケチャップ