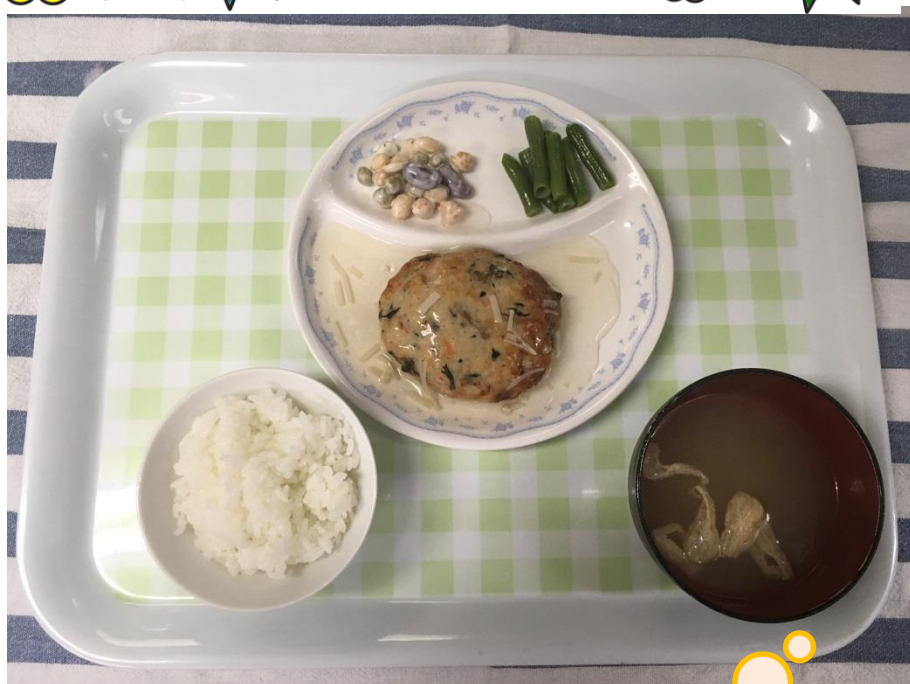


今日の給食

令和2年1月22日(水)
二十四節気②大寒(だいかん)
～2月3日まで



1.2歳児



おやつ 手作り水草饅頭



亀戸大根



- ☆ひじき根菜ハンバーグ
- ☆いんげんのオリーブオイルソテー
- ☆サラダ豆のチーズドレッシングサラダ
- ☆亀戸大根とうす揚げの味噌汁

- 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

鶏ミンチ、大豆、青えんどう豆、
レッドキドニー、ひよこ豆、ひじき、
チーズ、うす揚げ

- 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

たまねぎ、人参、蓮根、ごぼう、
いんげん、亀戸大根、えのき

- 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、パン粉、片栗粉

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°・中華入°)

白のお皿

こんぶ、かつお、かつお、こんぶ、
乾しいたけ、いわしの煮干し、味噌、
オリーブオイル