

今日の給食

令和2年1月29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 ポテトフライ



- ☆ごま入り鶏肉
- ☆ひじき煮
- ☆添え野菜(フロッコリー)
- ☆うす揚げとわかめの味噌汁

- 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
鶏肉、ひじき、わかめ、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
人参、フロッコリー、
フロッコリーの葉

- 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

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、味噌、かつお、こんぶ、
乾しいたけ、いわしの煮干し、醤油