

今日の給食

平成31年1月6日(月)
二十四節気①小寒(しょうかん)
~1月19日まで



離乳食後期



1.2歳児



今日のおやつ 台湾のお土産 杏仁・ごませんべい



- ☆炊き込みご飯
- ☆豚汁
- ☆蓮根と長芋の酢の物

あけましておめでとうございます。
本年も、バランスのとれた給食を心を込めて
作らせて頂きます。

給食室



- 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

豚肉、うす揚げ、昆布

- 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

金時人参、ごぼう、大根、白菜、長芋、
蓮根

- 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

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

酒、みりん、味噌、酢、昆布、かつお、
乾しいたけ、いわしの煮干し