

本日の給食

令和2年2月13日(木)
二十四節気③立春(りっしゅん)
～2月18日まで



1,2歳児



離乳食中児



炊き込みご飯、コーン、
豚肉、ブロッコリー、
えのきとうす揚げの味噌汁

☆白身魚フライ

☆きんぴらごぼう

☆えのきとうす揚げの味噌汁

おやつ
ホイップクリームのせ
手作りパウンドケーキ



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

たら、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

シタス、ごぼう、人参、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、小麦粉、パン粉、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、かつお、昆布、味噌、
乾しいたけ、いわしの煮干し