

# 今日の給食

令和2年2月14日(金)  
二十四節気③立春(りっしゅん)  
～2月18日まで



1.2歳児



☆和風ロールキャベツ

☆マカロニとベジタブルミックスの  
オーロラドレッシングサラダ

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

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  
キャベツ、フロッコリー、コーン、  
人参、かんぴょう、グリーンピース、  
大根、フロッコリー

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、マカロニ

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、乾しいたけ、  
いわしの煮干し、コンソメ、ケチャップ、  
マヨネーズ、オリーブオイル