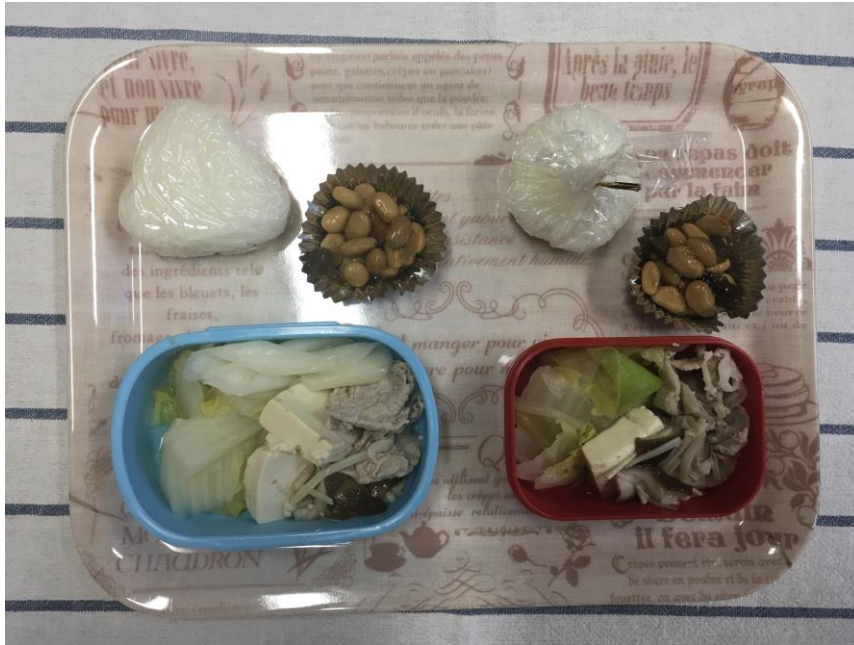


今日の給食

令和2年2月21日(金)
二十四節気④雨水(うすい)
~3月4日まで

3.4.5歳児

0.1.2歳児



☆豚なべ
☆大豆のうま煮

今日のおやつ
コーンコンソメスープ
不二家のペコちゃんドーナツ



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、豆腐、大豆

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
白菜、しいたけ、えのき、人参

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、こんにゃく

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-フ・中華入-フ)

白のお皿
酒、みりん、酢、醤油、砂糖