

本日の給食

令和2年2月26日(水)
二十四節気④雨水(うすい)
~3月4日まで

0.1.2歳児

3.4.5歳児



☆ 鮭の混ぜごはん

☆ 玉子焼き ☆ 大根煮

☆ いんげんのごま和え

☆ 白菜の味噌汁

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

鮭、卵

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

だいこん、白菜、いんげん、白ねぎ

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、かつお、こんぶ、乾しいたけ、

いわしの煮干し、味噌