

今日の給食

平成31年2月4日(火)
二十四節気③立春(りっしゅん)
～2月18日まで



1.2歳児



- ☆ちくわの磯辺揚げ
- ☆鶏レバーのしょうが煮
- ☆水菜のお吸い物

- 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
ちくわ、青のり、鶏レバー

- 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
しょうが、レタス、水菜

- 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

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