

本日の給食

平成31年2月7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



☆ねぎ天かすご飯

☆大根と白菜煮

☆えのきと豆腐の味噌汁

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

うす揚げ、豆腐

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

ねぎ、大根、人参、えのき、白菜

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、天かす、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・野菜入-フ・中華入-フ)

白のお皿

酒、みりん、味噌、かつお、こんぶ、乾しいたけ、いわしの煮干し、醤油