

今日の給食

令和2年3月23日(月)
二十四節気◎春分(しゅんぶん)
～4月4日まで



- ☆ えごま油 オリーブ油 と 白ごまのごはん
- ☆ 具たくさん 和風豆乳シチュー
- ☆ 大豆のうま煮

1.2歳児



- 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

ソーセージ、豆乳、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

大根、人参、グリーンピース、
玉ねぎ

- 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、じゃがいも、こんにゃく、
白ごま

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、みりん、
乾しいたけ、いわしの煮干し、えごま油、
オリーブオイル