

今日の給食

令和2年3月26日(木)
二十四節気◎春分(しゅんぶん)
～4月4日まで

有機米の日

今日のおやつ さくら大福



1.2歳児



- ☆焼きししゃも
- ☆おから煮 ☆きんぴらごぼう
- ☆豆腐とかいわれ大根のすまし汁

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

ししゃも、おから、鶏肉、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

人参、枝豆、ごぼう、
かいわれ大根

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・野菜入-フ・中華入-フ)

白のお皿

酒、みりん、かつお、昆布、
乾したけ、いわしの煮干し