

今日の給食

令和2年3月30日(月)
二十四節気◎春分(しゅんぶん)
～4月4日まで



今日のおやつ
りんご



1.2歳児



- ☆炊き込みご飯
- ☆大根とこんにゃく平天ちくわ煮
- ☆長芋ときゅうりの酢の物
- ☆豆腐と水菜のお吸い物

- 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

豚肉、うす揚げ、鶏肉、ちくわ、
平天

- 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

ごぼう、人参、いんげん、大根、
きゅうり、水菜、しいたけ

- 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、長芋、ごま、こんにゃく

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、米酢、
乾しいたけ、いわしの煮干し