

本日の給食

令和2年年3月3日(火)
二十四節気④雨水(うすい)
~3月4日まで

0.1.2歳児

3.4.5歳児



- ☆ちらし寿司 ☆おから煮
- ☆花麩とかいわれ大根のすまし汁
(0.1.2歳)
- はまぐりとかいわれ大根のすまし汁
(3.4.5歳)

今日のおやつ
ひなあられ



- 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

高野豆腐、錦糸卵、でんぶ、はまぐり、
鶏肉、ちくわ、ちりめんじゃこ

- 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、しいたけ、ごぼう、いんげん、
菜の花、枝豆、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、麩、おから

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、乾しいたけ、
いわしの煮干し、米酢