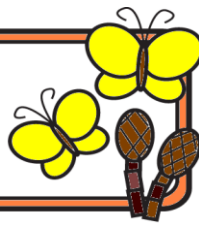


# 本日の給食



令和2年4月13日(月)  
二十四節気⑤清明(せいめい)  
~4月19日まで



1.2歳児



- ☆筍ご飯 ☆小芋煮
- ☆大根の人参の酢の物
- ☆豆腐とかいわれのすまし汁

- 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】

- 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】

赤のお皿  
豆腐、うす揚げ

緑のお皿  
筍、人参、大根、かいわれ大根、  
いんげん

- 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】

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる  
(味噌汁・野菜ｽｰﾌﾟ・中華ｽｰﾌﾟ)

黄のお皿  
米、小芋、ごま

白のお皿  
酒、みりん、かつお、こんぶ、乾しいたけ、  
いわしの煮干し、米酢