



本日の給食



令和2年4月24日(金)
二十四節気◎穀雨(こくう)
～5月5日まで



今日のおやつ マンゴープリン



1.2歳児



☆和風ポトフ

☆ししとうとじゃこ炒め

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、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
大根、人参、しいたけ、水菜、
ピーマン、ししとう

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

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、こんぶ、
乾しいたけ、いわしの煮干し