



本日の給食



令和2年5月18日(月)
二十四節気⑦立夏(りっか)
～5月20日まで



今日のおやつ フルーツゼリーヨーグルト



1. 2歳児



- ☆あなごの南蛮漬け
- ☆切り干し大根
- ☆大豆昆布煮
- ☆オクラのお吸い物

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

あなご、大豆、
うす揚げ、昆布

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

玉ねぎ、ねぎ、人参、
レモン、切り干し大根、
オクラ

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、菜種油、小麦粉

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°・中華入°)

白のお皿

酒、みりん、かつお、こんぶ、醤油、
塩、乾しいたけ、いわしの煮干、酢、
砂糖