



本日の給食



令和2年5月20日(水)
二十四節気⑦立夏(りっか)
～5月20日まで



今日のおやつ 桃のスムージー



桃、カボチャ、コーン、セロリ、
ナス、パセリ、クレソン、
キャベツ、ラディッシュ、
ほうれん草、三つ葉、レモン

よろしい茸



1. 2歳児



- ☆ミートスパゲッティ
- ☆シーザーサラダ
- ☆椎茸のバターソテー
- ☆レタスとクルトンの豆乳スープ

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

鶏胸ミンチ、卵、豆乳

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、人参、トマト、
キャベツ、椎茸、レタス

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

スパゲッティ、クルトン、
バター、オリーブオイル

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、
コンソメ、鶏ガラ