



本日の給食



令和2年5月22日(金)
二十四節気⑧小満(しょうまん)
～6月5日まで



備長炭うなぎ



1. 2歳児



☆肉じゃが
☆ミョウガ入り鰻キュウ
☆そら豆の含め煮

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

牛肉、うなぎ、うす揚げ

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、インゲン、
キュウリ、ミョウガ、
そら豆、カイワレ

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、ジャガイモ、
糸こんにゃく、

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、味噌、かつお、昆布、
乾しいたけ、いわしの煮干し、
醤油、酢