



本日の給食



令和2年5月27日(水)
二十四節気⑧小満(しょうまん)
～6月5日まで



1. 2歳児



☆皿うどん(焼きそば)
☆ナスの煮びたし
☆豆乳入り中華スープ

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

豚肉、エビ、木耳、ちくわ、
大豆、青えんどう豆、
ひよこ豆、レッドキドニー

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

ピーマン、キャベツ、白菜、
チンゲン菜、人参、玉ねぎ、
椎茸、うまい菜、ネギ、
なすび、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、フライ麺

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、鶏ガラ、
中華スープ、豆乳