



本日の給食



令和2年6月1日(月)
二十四節気⑧小満(しょうまん)
～6月5日まで



1. 2歳児



- ☆鶏と野菜の包み揚げ煮
- ☆おから和え
- ☆うす揚げと豆腐の味噌汁
- ☆梅干し入りひじき
- ☆手作りふりかけ

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

鶏肉、うす揚げ、おから、
花車、豆腐、ひじき、卵、
魚肉すり身、アゴ、エビ、
黒とろろ

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

人参、インゲン、椎茸、
南瓜、グリーンピース、
枝豆、ごぼう、梅

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、こんにゃく、
白ごま、黒ごま

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