

本日の給食

令和3年2月4日（木）
二十四節気①(立春)
～2月18日まで



1.2歳児



- ☆ねぎ天かすご飯
- ☆大根煮
- ☆きんぴらごぼう
- ☆卵のお吸い物

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】

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】

赤のお皿

卵、厚揚げ

緑のお皿

ねぎ、大根、インゲン、
にんじん、ごぼう

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

お米、天かす

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

かつお節、さばの節、むしろあじの節、
昆布、酒、みりん、醤油、砂糖、塩、胡麻、