

# 本日の給食

令和3年3月1日（月）  
二十四節気②(雨水)  
～3月4日まで



1.2歳児



☆かぶら葉ちりめんご飯  
☆筑前煮  
☆おから煮  
☆卵焼き  
☆水菜とうす揚げの味噌汁

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

ちりめんじゃこ、鶏肉、  
卵、うす揚げ

## 緑のお皿

かぶら葉、にんじん、蓮根、  
いんげん、ごぼう、枝豆、水菜

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】

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる

(味噌汁・野菜ｽｰﾌﾟ・中華ｽｰﾌﾟ)

## 黄のお皿

お米、こんにゃく、  
おから、胡麻

## 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、胡椒、味噌