

本日の給食

令和3年3月23日 (火)

二十四節気④(春分)

～4月4日まで



1.2歳児



- ☆ベーコンエッグ
- ☆コロッケ
- ☆ミートマカロニ
- ☆ポテトサラダ
- ☆添え野菜 (レタス、トマト、ブロッコリー)
- ☆コンソメパンプキンスープ

手作りのミートソース

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

ベーコン、卵、牛肉

緑のお皿

玉ねぎ、レタス、トマト、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、グリーンピース、コーン、かぼちゃ、ポイルトマト

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・野菜スープ・中華スープ)

黄のお皿

お米、じゃがいも、マカロニ、クルトン

白のお皿

鶏がら、コンソメ、酒、みりん、醤油、砂糖、塩、胡椒、赤ワイン、ソース