

本日の給食

令和3年3月24日 (水)
二十四節気④(春分)
~4月4日まで



1.2歳児



本日のおやつ



手作りの

生クリーム
たっぷりゼリー

- ☆^{さわら}鯖西京焼き
- ☆きんぴらごぼう
- ☆ほうれん草の胡麻和え
- ☆明太子
- ☆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】

赤のお皿

鯖、明太子、豆腐

- 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

ごぼう、にんじん、
ほうれん草、かいわれ大根

- 第5群 体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】
- 第6群 力や体温となる【油脂類・多脂肪食品】

黄のお皿

お米

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)

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、黒胡麻、白胡麻