

今日の給食

令和3年3月5日（金）
二十四節気③(啓蟄)
～3月20日まで



高知産の
本鰹を
使用しました

☆煮込みうどん

☆ししとうのおかか煮

1.2歳児



本日のおやつ



バナナ

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

ちくわ、うす揚げ

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

大根、にんじん、白菜、九条ネギ、えのき、しめじ、ししとう

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

うどん

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、おしろあじの節、昆布、酒、みりん、醤油、砂糖、塩