



本日の給食



令和5年4月3日(月)
二十四節気(春分)

~4月3日まで



☆焼き魚

(1.2歳児-ぶり照焼3.4.5歳児-鯖塩焼き)

☆卵の花 ☆昆布巻

☆かいわれ大根と麩のみそ汁

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

鯷、にしん、昆布
おから、枝豆、竹輪、みそ

緑のお皿

かいわれ大根、にんじん
ごぼう、干瓢

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】

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

米、麩

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