



本日の給食

平成28年12月26日(月)
二十四節気④冬至(とうじ)
～1月4日まで

1. 2歳児

☆オムレツ

☆ミートスパゲティ

☆さつまいろサラダ

☆えのきのスープ



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

卵、鶏肉

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

ねぎ、人参、玉ねぎ、えのき
グリーンリーフ、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】

黄のお皿

米、さつまいろ
スパゲティ、マヨネーズ

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

コンソメ