

今日の給食

平成29年1月28日(土)
二十四節気②大寒(だいかん)
～2月3日まで

- ☆大根葉ご飯
- ☆白身魚のソテー
- ☆カニサラダ
- ☆野菜コンソメスープ

1.2歳児



- 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

タラ、海藻ビードロ

- 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

フロッコリー、玉ねぎ、人参
サラダ菜、キャベツ、大根葉

- 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、じゃが芋、マーガリン

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