

本日の給食

平成29年3月21日(火)
二十四節気◎春分(しゅんぶん)
～4月4日まで



有機米使用

1.2歳児

- ☆鯖の塩焼き
- ☆いんげんのごま和え
- ☆昆布の佃煮
- ☆水菜と人参の味噌汁



- 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】

赤のお皿
さわら、味噌

- 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
人参、水菜、インゲン

- 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、白ごま

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる
(味噌汁・野菜入-フ°・中華入-フ°)

白のお皿
こんぶ、かつお