

# 今日の給食

平成28年3月23日(木)  
二十四節気◎春分(しゅんぶん)  
～4月3日まで



0,1,2歳児



5歳児  
卒園お祝い膳



- ☆赤飯
- ☆エビフライ
- ☆添え野菜(サラダ+キャベツ+ブロッコリー)
- ☆スパゲティーサラダ
- ☆和風コンソメスープ
- ☆三色団子

- 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

エビ、卵、小豆

- 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、キャベツ、サラダ菜  
ブロッコリー、グリーンピース、コーン

- 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、もち米、パン粉  
小麦粉、上新粉、スパゲティ

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