

今日の給食

平成29年3月30日(木)
二十四節気◎春分(しゅんぶん)
～4月4日まで



1. 2歳児



- ☆ビビンバ
- ☆三宝みかんときゅうりの酢の物
- ☆えのきとわかめのスープ

- 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
鶏肉、わかめ

- 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、もやし、山せり、きくらげ
芋つる、えのき、きゅうり、三宝柑

- 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・野菜スープ・中華スープ)

白のお皿
中華スープ