

# 本日の給食

平成30年3月10日(土)  
二十四節気③啓蟄 (けいちつ)  
～3月20日まで

北海道産  
真鱈使用



- ☆鱈のムニエル
- ☆もやしのソテー
- ☆豆苗と玉ねぎのコンソメスープ

## 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

- 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、玉ねぎ  
豆苗、ほうれん草、パセリ

- 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

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる  
(味噌汁・野菜ｽｰﾌﾟ・中華ｽｰﾌﾟ)

白のお皿  
コンソメ