

# 今日の給食

平成30年3月5日(月)  
二十四節気③啓蟄(けいちつ)  
～3月20日まで



## 1. 2歳児

- ☆オムレツ
- ☆ナポリタンスパゲティ
- ☆野菜コロコロサラダ
- ☆鶏ガラコンソメスープ



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、卵、ウインナー

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、玉ねぎ、ブロッコリー  
トマト、コーン、キャベツ  
きゅうり、えのき、ピーマン

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、パスタ

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、鶏がらスープ