

本日の給食

平成30年3月6日(火)
二十四節気③啓蟄 (けいちつ)
～3月20日まで



1. 2歳児

- ☆たらの和風あんかけ
- ☆かぼちゃ煮
- ☆すまし汁



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】

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】

赤のお皿

たら、わかめ

緑のお皿

人参、しめじ、かぼちゃ、ねぎ

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】

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)

黄のお皿

米、麩

白のお皿

かつお、こんぶ