

本日の給食

平成30年3月9日(金)
二十四節気③啓蟄(けいちつ)
～3月20日まで



1. 2歳児



- ☆ 筑前煮
- ☆ 小松菜の煮浸し
- ☆ えのきと玉ねぎの味噌汁

- 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】

赤のお皿

鶏肉、うすあげ、味噌

- 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、れんこん、小松菜
椎茸、ごぼう、たけのこ、えのき

- 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、こんにゃく

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

かつお、こんぶ