

今日の給食

平成30年8月1日(水)
二十四節気⑭大暑(たいしょ)
～8月6日まで



1.2歳児



- ☆ソーセージ野菜炒め
- ☆冷やっこ
- ☆たまご焼き
- ☆わかめのみそ汁
- ☆ご飯

- 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

豚肉、鶏肉、わかめ、豆腐、たまご

- 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、キャベツ、もやし、トマト
きくらげ、玉ねぎ、フロッコリー

- 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

ごはん

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、中華スープ