

今日の給食

平成30年10月20日(土)
二十四節気⑰寒露(かんろ)
～10月22日まで

本日のおやつ



りんご・みかん

1.2歳児



- ☆海老と焼き豚のチャーハン
- ☆ラーメン
- ☆かぼちゃシューマイ

- 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
豚肉、海老、卵

緑のお皿
人参、ねぎ
きくらげ、かぼちゃ

- 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・野菜スープ・中華スープ)

黄のお皿
米、中華麺

白のお皿
鶏ガラ、中華スープ