

今日の給食

平成30年10月26日(金)
二十四節気⑱霜降(そうこう)
～11月6日まで



今日のおやつ



和菓子

0.1.2歳児



- ☆ すき焼き風煮込み
- ☆ 五目豆
- ☆ 小松菜とうす揚げのみそ汁

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

牛肉、大豆、うす揚げ、昆布

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

白菜、白ネギ、玉ねぎ
人参、舞茸、小松菜

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、糸こんにゃく、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・野菜入フ・中華入フ)

白のお皿

かつお、昆布