

本日の給食

平成30年11月10日(土)
二十四節気⑱立冬(りっとう)
～11月21日まで



1.2歳児



- ☆海老チャーハン
- ☆サニーレタスとフックコリーのオーロラドレッシングサラダ
- ☆えのきとかぼちゃの中華スープ

- 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
海老、卵、焼き豚

- 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
トマト、フックコリー、かぼちゃ
ねぎ、えのき、サニーレタス

- 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

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
鶏ガラ、中華スープ