



本日の給食

平成30年12月18日(火)
二十四節気[㊤]大雪(だいせつ)
～12月21日まで



本日のおやつ
玄米・えび・しそもち

- ☆ 豚肉とパプリカの春雨炒め
- ☆ 鶏肝の生姜煮 ☆ サラダ
- ☆ チンゲン菜と
 フロッコリーのスープ



1.2歳児

- 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、鶏肝

- 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
赤・黄パプリカ、ピーマン、生姜
チンゲン菜、フロッコリー、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、春雨

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
酒、みりん