

今日の給食

平成31年1月11日(金)
二十四節気①小寒(しょうかん)
~1月19日まで



- ☆ おから豆乳ハンバーグ
- ☆ さつまいもの甘煮
- ☆ ほうれん草、キャベツ、もやし
- かぶら葉のソテー
- ☆ かき玉汁

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】

- 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
鶏肉、おから、卵、豆乳

緑のお皿
生姜、にんにく、玉ねぎ、もやし
かぶら葉、ほうれん草、キャベツ

- 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・野菜入°・中華入°)

黄のお皿
米、さつまいも

白のお皿
こんぶ、かつお、みりん、酒