

今日の給食

平成31年1月15日(火)
二十四節気①小寒(しょうかん)
~1月19日まで



本日のおやつ

5歳児食事マナー



小正月メニュー



☆おせち(えび、紅白かまぼこ、ごまめ
黒豆、伊達巻き、きんとん、
おにしめ(金時人参、こんにゃく、れんこん、
小芋、ごぼう、高野、大根、しいたけ))

☆赤飯

☆かいわれのおすまし

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

えび、たまご、かまぼこ

黒豆、高野、ごまめ

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

金時人参、ごぼう、しいたけ

れんこん、かいわれ、大根

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

もち米、さつまいも

こんにゃく、ごま

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

こんぶ、かつお、みりん、酒