

今日の給食

平成31年2月20日(水)
二十四節気④雨水(うすい)
~3月4日まで



1.2歳児

- ☆チキンロール
- ☆ほうれん草のソテー
- ☆うす揚げと春菊のみそ汁



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

鶏肉、うす揚げ

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

人参、グリンピース、ごぼう
春菊、コーン、レタス、いんげん

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・野菜入っ・中華入っ)

白のお皿

かつお、こんぶ、酒、みりん