

# 今日の給食

平成31年2月21日(水)  
二十四節気④雨水(うすい)  
~3月4日まで



1.2歳児

- ☆シーフードピラフ
- ☆ポテトサラダ
- ☆フロッコリーのコンソメスープ



- 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

えび、いか、あさり、サラダ菜

- 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

きゅうり、人参、ピーマン  
赤・黄パプリカ、フロッコリー

- 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、じゃがいも

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

コンソメ、鶏ガラ