

本日の給食

平成31年2月23日(土)
二十四節気④雨水(うすい)
~3月4日まで



☆中華弁当 1.2歳児 コンソメライス
3.4.5歳児 えび、焼き豚炒飯
唐揚げ、しゅうまい、豚まん
ミートボール、かまぼこ
☆小松菜と豆腐のみそ汁
☆オレンジ、シュークリーム

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、卵、豚肉、鶏肉
かまぼこ、うすあげ

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

ねぎ、小松菜、玉ねぎ
グリーンリーフ

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・野菜スープ・中華スープ)

白のお皿

かつお、こんぶ
中華スープ、コンソメ