

# 今日の給食

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