

今日の給食

平成31年2月5日(火)
二十四節気③立春(りっしゅん)
～2月18日まで



1.2歳児



- ☆ 野菜たっぷりスープ餃子
- ☆ ザーサイご飯
- ☆ チーズかまぼこ入り春雨サラダ

- 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

豚肉、海老、チーズかまぼこ

- 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
白菜、えのき、ザーサイ

- 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、春雨、白・黒ごま

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる
(味噌汁・野菜スープ・中華スープ)

白のお皿

鶏ガラ、ホタテ
金華ハムスープ