

本日の給食

平成31年3月11日(月)
二十四節気⑤啓蟄(けいちつ)
~3月20日まで



1.2歳児

- ☆アスパラちくわ天
- ☆具だくさんおから
- ☆菊菜と豆腐のおすまし



- 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
ちくわ、枝豆、豆腐、おから

- 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
アスパラガス、菊菜
人参、ごぼう

- 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°・中華入°)

白のお皿
みりん、こんぶ、酒、かつお