

# 本日の給食

平成31年3月18日(月)  
二十四節気⑤啓蟄(けいちつ)  
~3月20日まで



1.2歳児



- ☆さんま大葉フライ
- ☆マカロニケチャップソテー
- ☆うす揚げとえのきのみそ汁
- ☆キャベツと人参のサラダ

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】

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】

赤のお皿

さんま、うす揚げ

緑のお皿

キャベツ、人参  
えのき、大葉

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】

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)

黄のお皿

米、マカロニ

白のお皿

みりん、こんぶ、酒、かつお