

本日の給食

平成31年3月19日(火)
二十四節気⑤啓蟄(けいちつ)
~3月20日まで



1.2歳児



- ☆春巻
- ☆小松菜の中華炒め
- ☆下仁田ねぎ焼き
- ☆卵と水菜の中華スープ

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
鶏肉、卵

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
キャベツ、人参、小松菜
下仁田ねぎ、水菜

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

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、中華スープ