



本日の給食

平成31年3月20日(水)
二十四節気⑤啓蟄(けいちつ)
~3月20日まで



0.1.2歳児



3.4歳児



- ☆海老フライ ☆豆乳コンソメスープ
- ☆カリカリベーコンほうれん草のソテー
- ☆ポテトサラダ生ハム添え
- ☆ライ麦のカップケーキ

- 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、ウィンナー、生ハム
ベーコン、小豆、豆乳

- 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

ほうれん草、サニーレタス
フロコリー、しめじ、人参
グリーンピース、コーン

- 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、じゃがいも

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

コンソメ、酒、みりん