

# 本日の給食

平成31年3月7日(木)  
二十四節気⑥啓蟄(けいちつ)  
~3月20日まで

## 3.4.5歳児 クッキング



### ☆三色丼 ☆豚汁



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

鶏肉、卵、豚肉、うす揚げ

#### 緑のお皿

大根、白菜  
人参、いんげん

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・野菜入フ・中華入フ)

#### 黄のお皿

米

#### 白のお皿

かつお、昆布、酒、みりん