



本日の給食



平成31年4月10日(水)
二十四節気⑤清明(せいめい)
~4月19日まで



有機米の日

1,2歳児

☆ 筑前煮

☆ 具だくさん味噌汁

☆ しろ菜の煮びたし



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

鶏肉、うす揚げ、ちくわ、平天

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

人参、白菜、たけのこ、しいたけ、れんこん、しめじ、大根、しろ菜

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、こんにゃく、さつまいも

うまみ成分が美味しさを伝え、食欲を増進させる

(味噌汁・野菜入°・中華入°)

白のお皿

酒、みりん、かつお、こんぶ