



本日の給食



平成31年4月12日(金)
二十四節気⑤清明(せいめい)
~4月19日まで



1,2歳児



- ☆すき焼き風煮込み
- ☆ほうれん草のごま和え
- ☆わかめの味噌汁

- 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】

赤のお皿
牛肉、わかめ

- 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、人参、玉ねぎ、白菜、
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、ごま、こんにゃく

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)

白のお皿
酒、みりん、しょうゆ、味噌、
いわしの煮干し、乾しいたけ、
かつお、こんぶ