



本日の給食



平成31年4月13日(土)
二十四節気⑤清明(せいめい)
~4月19日まで

「寿司定食」



1,2歳児

- ☆ 巻き寿司
- ☆ いなり寿司
- ☆ うどん
- ☆ 大根と人参の煮物



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

卵、のり、おぼろ、かまぼこ、
うす揚げ、でんぶ

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

大根、人参、きゅうり、ねぎ、
しいたけ、かんぴょう

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

うどん、米、ごま

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

酒、みりん、しょうゆ、
いわしの煮干し、乾しいたけ、
かつお、こんぶ