

本日の給食

令和元年12月5日(木)
二十四節気②小雪(しょうせつ)
～12月6日まで



☆三色丼

☆高野豆腐の味噌汁

☆キャベツと豚肉炒め

0.1.2歳児



3.4.5歳児



おやつ
和風スイートポテト



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

豚肉、高野豆腐、卵

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

いんげん、グリーンピース、
キャベツ

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

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、塩、砂糖、かつお、こんぶ、
乾しいたけ、いわしの煮干し、鶏ガラ、
中華だし