

今日の給食

令和2年1月15日(水)
二十四節気①小寒(しょうかん)
～1月19日まで

0.1歳児



5歳児食事マナー



おやつ



台湾のマンゴーグミ

☆おせち(エビ、ごまめ、黒豆、くわい、
玉子焼き、しいたけ、金時人参、大根、
かぼちゃ、かまぼこ、ねじりこんにゃく、
煮ごぼう、昆布巻き、白福豆、
いんげん人参鶏肉ロール)

☆赤飯

☆人参・大根梅切りとかまぼこ水菜のおすまし

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

海老、卵、かまぼこ、高野、ごまめ、
黒豆、白豆、鶏肉

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

金時人参、大根、しいたけ、ごぼう、
水菜、くわい、かぼちゃ、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】

黄のお皿

もち米、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・野菜スープ・中華スープ)

白のお皿

酒、みりん、かつお、昆布、乾しいたけ、
いわしの煮干し