

今日の給食

平成31年1月7日(火)
二十四節気①小寒(しょうかん)
～1月19日まで



七草



すずしろ、せり、なずな、はこべら、
ごぎょう、ほとけのざ、すずな

1.2歳児



おやつ
0.1.2歳児キウイ
3.4.5歳児りんご



- ☆七草粥
- ☆鶏肉と大根の煮物
- ☆枝豆とごぼうのきんぴら
- ☆うす揚げと麩の味噌汁

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

うす揚げ、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

すずしろ、せり、なずな、はこべら、
ごぎょう、ほとけのざ、すずな、大根、
枝豆、ごぼう、人参

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

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、味噌、昆布、かつお、
乾しいたけ、いわしの煮干し