

本日の給食

令和2年2月17日(月)
二十四節気③立春(りっしゅん)
~2月18日まで

『有機米の日』



1.2歳児



☆筑前煮

☆菜の花と人参の白和え

☆えのきとうす揚げの味噌汁

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

鶏肉、うす揚げ、豆腐

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

人参、筍、蓮根、しいたけ、
ごぼう、菜の花、えのき

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、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・野菜ｽｰﾌﾟ・中華ｽｰﾌﾟ)

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、味噌