

本日の給食

令和2年2月20日(木)
二十四節気④雨水(うすい)
~3月4日まで

3.4.5歳児

0.1.2歳児



- ☆チキンロール
- ☆軟骨ごぼうつくね串
- ☆マカロニと人参コーンのサラダ
- ☆キャベツとうす揚げの味噌汁

今日のおやつ
バナナ



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

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、いんげん、ごぼう、コーン、
グリーンピース、ラディッシュ、
キャベツ、レタス

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

かつお、こんぶ、酒、みりん、
乾しいたけ、いわしの煮干し