本日の給食

令和2年3月19日(木)
二十四節気⑤啓蟄（けいちつ）
～3月20日まで

卒園お祝い膳

☆赤飯
☆金時人参入りタルタルソースのせ海老フライ
☆さつまいもとベジタブルミックスのサラダ
☆マカロニのミートソース和え
☆かき玉汁

今日のおやつ
はっさく
ロールケーキ(5歳)

0.1.2歳

5歳

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

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
玉葱、人参、コーン、グリーンピース、レタス、ブロッコリー、トマト、金時人参

第5群　体を動かすエネルギー源【穀類・芋類・糖分】
第6群　力や体温となる【油脂類・多脂肪食品】

黄のお皿
米、マカロニ、さつまいも、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・野菜ｽｰﾌﾟ・中華ｽｰﾌﾟ）

白のお皿
酒、みりん、かつお、こんぶ、乾しいたけ、いわしの煮干し、マヨネーズ、ケチャップ