

今日の給食

令和2年3月24日(火)
二十四節気◎春分(しゅんぶん)
～4月4日まで



1.2歳児



☆肉詰め煮

☆ほうれん草のごま和え

☆ねぎと麩の味噌汁

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

鶏肉、豚肉、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

玉葱、人参、いんげん、ねぎ、ほうれん草

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、麩、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-フ・中華入-フ)

白のお皿

酒、みりん、かつお、みりん、乾しいたけ、いわしの煮干し、味噌