

今日の給食

令和2年3月27日(金)
二十四節気◎春分(しゅんぶん)
～4月4日まで



1.2歳児



- ☆ 豚カツ
- ☆ マカロニとベジタブルミックスのマヨネーズサラダ
- ☆ 添え野菜(レタス、キャベツ、フロッコリー)
- ☆ おくら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

豚肉、うす揚げ、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

レタス、キャベツ、フロッコリー、
人参、コーン、グリーンピース、
きゅうり、おくら

- 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、パン粉、マカロニ

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

酒、みりん、かつお、昆布、味噌、
乾しいたけ、いわしの煮干し、マヨネーズ