

今日の給食

令和2年3月4日(水)
二十四節気④雨水(うすい)
~3月4日まで

0.1.2歳児

3.4.5歳児



☆ホッケの塩焼き

☆じゃがいもとちくわの煮物

☆大豆の煮物

☆小松菜の味噌汁

今日のおやつ
ブルーベリージャムパン



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

ホッケ、ちくわ、大豆

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

小松菜、人参、グリーンピース、
玉ねぎ、

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、じゃがいも

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°・中華入°)

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